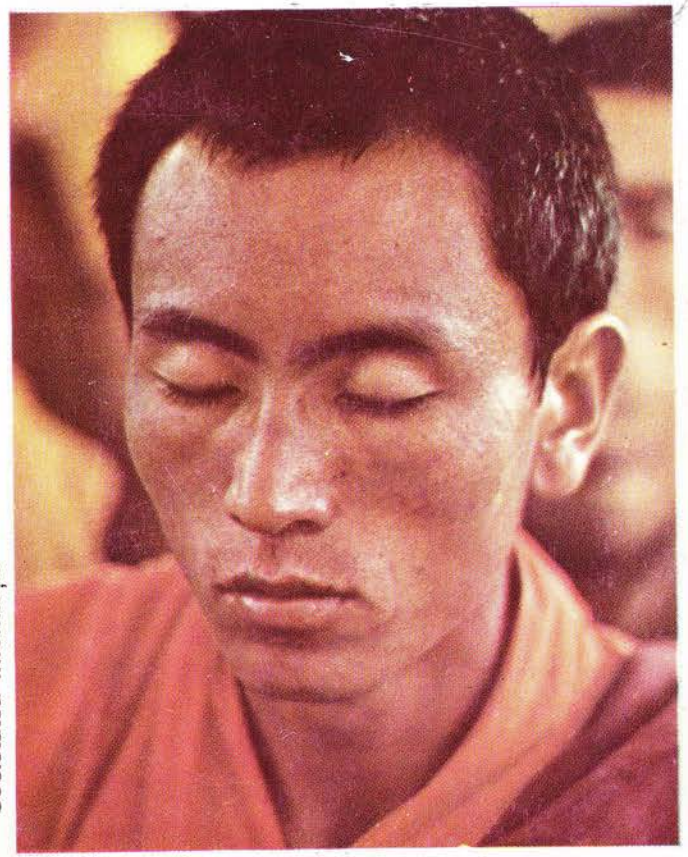
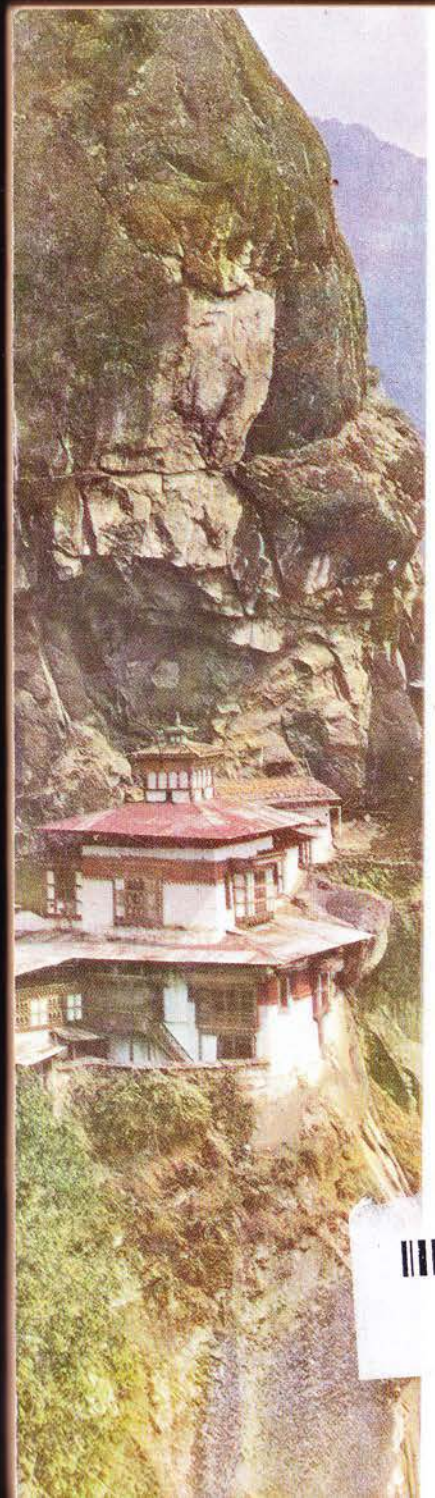
La originile sacrului

NIRVĀṆA

Tehnici de meditație



Societatea Informația



Societatea INFORMAȚIA

O mare sinteză asupra buddhismului, prima și singura în limba română.

O lucrare de excepție care, pe lîngă viața lui Buddha, cuprinde bazele buddhismului și tehnicile sale de meditație: Hīnayāna, Mahāyāna, Vajrayāna și Zen.

Așa cum sînt descrise, tehnicile sînt aplicate și astăzi în India, Nepal, Tibet, China și Japonia.

Nirvana
nici de meditatie
22.99 lei
21040500100622

ISBN 973-95716-3-8

Lei 460

NIRVĀṆA. Tehnici de meditație.

Sinteză realizată în cadrul Departamentului Editură al
Societății INFORMAȚIA
Coordonator ediție: TITI TUDORANCEA

Editor: Societatea INFORMAȚIA
Departamentul Editură
Căsuța poștală 2–27, București

© Copyright 1993. Toate drepturile rezervate
Societății INFORMAȚIA SRL

ISBN 973-95716-3-8

NIRVĀṆA

Tehnici de meditație

La originile sacrului

Societatea INFORMAȚIA

CUPRINS

Viața lui Buddha 13
Cronologia 15
Viața legendară 16

Bazele buddhismului 33
Suferința 35
Cele Patru Nobile Adevăruri 35
Eul și Cele Cinci Skandha 37
Eul 38
Cele Douăsprezece Înlănțuiri 39
Înlăturarea Ignoranței 39
Nirvāṇa 43

Pregătirea meditației 45
Studiul Căii 47
Căutarea Învățătorului. 47
Refugiul 48
Cele Cinci Precepte 49
Cele Zece Pāramitā 50
Renunțarea 50
Solitudinea și locurile de meditație 53
Ermitajul 54

Condiția solitarului 58
Hrana 61
Somnul 62
Calmul fizic și mental 63
Pentru occidental 64
Ermitajul occidental 66

Tehnicile contemplative Hīnayāna 69
Hīnayāna 71
Cele Patru Stadii ale Contemplării 72
Practicarea Fixării Atenției 74
Cele Patruzeci de Kasina 81
Cele Patru Meditații cu Formă 89
Realizările Meditațiilor cu Formă 90
Cele Patru Meditații fără Formă 91
Piedicile 92

Tehnicile contemplative Mahāyāna 95
Introducere 97
Viața lui Milarepa 97
Marpa Traducătorul 123
Viața lui Nāropa 137
Calea Supremă a discipolului 145
Prajñāpāramitā 154
Discurs asupra esenței Prajñāpāramitā 155
Idealul de Bodhisattva și Vacuitatea Fenomenelor 158
Concentrarea într-un singur punct 160
Concentrarea fără obiect 162
Meditația asupra Vacuității 163

Tehnicile contemplative Vajrayāna 167
Vajrayāna sau Calea Tantrismului 169
Învățătorul în Vajrayāna 170

Meditația pe Tchenrezig 174
Mandala 183

Tehnicile contemplative Zen (Ch'an) 189
Caracteristicile Școlii Zen sau Ch'an 191
Purificarea gîndului 197
Meditația Za-Zen 197
Munca fizică 200
A fi un om obișnuit 201
Cele o sută douăsprezece căi ale meditației 202

Cei care au avut curajul să trăiască în așezămintele unor școli inițiatice, au putut înțelege ceea ce cărțile nu prezintă aproape niciodată în detaliu: tehnicile de meditație.

Orientaliștii, autori ai majorității cărților în domeniu, preferă de obicei expunerea filozofică a doctrinelor, dar extrem de rar, expunerea directă.

Pornind de la această constatare și dorind să oferim cititorului un acces cît mai direct și cît mai simplu *la originile sacrului*, vom descrie în continuare, succint, dar cu cea mai mare claritate posibilă, o învățătură care, dincolo de cărți și doctrine, poate deschide unui spirit împovărat Calea spre Iluminare.

VIAȚA LUI BUDDHA

CRONOLOGIA

Buddha s-a născut în anul 556 î.e.n. într-un sătuc nepalez din regiunea Térai, Kapilavastu; aparținea unui trib numit *Sākya*, al cărui suveran era tatăl său. Nu sînt mențiuni care să ne permită să știm dacă Buddha era arian sau de rasă galbenă. Cam pe la 27 de ani el părăsește Kapilavastu și începe o viață de ascet rătăcitor. În apropiere de cătunul Uruvelā, în India, la vreo sută de kilometri de Patna, el se instalează într-o grotă și practică o asceză meditativă extrem de riguroasă. Către vîrsta de 37 de ani, atinge Iluminarea și pleacă spre Benares unde reîntîlnește cinci asceți care devin primii săi discipoli. În fața lor ține prima predică în care expune Cele Patru Adevăruri și Calea către Eliberare, Nobila Cale Octuplă.

Buddha continuă să predice învățăturile sale discipolilor din ce în ce mai numeroși și fundează *saṅgha*, congregația călugărilor. În regiunea Patna, laici bogați permit, prin donațiile lor, organizarea mai multor centre unde Buddha și discipolii săi se instalează în perioada musonului, cînd drumurile devin impracticabile. După o viață dedicată răspîndirii Învățăturii, Buddha moare la optzeci și ceva de ani, ca urmare a unei boli sau a unei otrăviri. Învățăturile lui se transmit oral circa 400 de ani, înainte de a fi redactate și comentate în cursul secolelor următoare.

VIAȚA LEGENDARĂ

Viețile marilor Învățători ai omenirii fiind mai mult interioare decît exterioare, diversele versiuni ale acestora, date de discipolii lor, sînt, evident, diferite. Dacă pasajele care se referă strict la Învățătură sînt, în general, asemănătoare, știut fiind respectul total pentru păstrarea Adevărului, nu același lucru se poate spune cînd sînt expuse detaliile vieții Învățătorului, cînd imaginația își mai face simțită prezența.

Nici Buddha nu a scăpat de aceasta, după cum nu a scăpat nici Iisus. Totul începe, evident, prin concepția feciorelnică și ia sfîrșit prin mitul revenirii.

Māyādevi, prea-strălucitoarea fecioară, se căsătorește cu regele Suddhodana, și după un vis premonitoriu și o serie de semne miraculoase, este transportată de zei pe Himalaya, unde se află un copac. Condusă de un alai ceresc într-un palat de aur, Māyādevi vede un elefant tînăr cu șase fildeși. După ce i-a oferit suveranei un lotus pe care îl ținea în trompă, miraculosul animal face ca unul dintre colții săi să pătrundă deasupra coapsei drepte a reginei, fără ca aceasta să simtă nici cea mai mică durere.

Nouă luni mai tîrziu, regina se culcă sub un smochin. Pămîntul se acoperi pe loc de un gazon gros, din care răsar zece mii de lotuși și iată, fără ca ea să simtă nici o durere, Buddha iese din coapsa dreptă. Un lotus uriaș îi servește drept prim culcuș. Buddha se ridică, face cîte șapte pași către nord, sud, est și vest și ia în stăpînire Lumea. Anunță ultima sa încarnare și spune că va elibera ființele de suferința adusă de naștere,

bătrînețe și moarte. După aceasta, copilul redevine la fel ca ceilalți copii, și primește numele de Siddhārta.

Foarte curînd, tînărul prinț îi uimește pe profesori și pe înțelepți prin cunoștințele sale. Nici la exercițiile fizice, călărit și tras cu arcul nu îl întrece nimeni. Totuși, petrece ore în șir în minunatele grădini ale palatului, unde, lîngă lacuri acoperite de lotuși, se lasă în voia unor delicioase contemplații. Într-o zi, Siddhārta pleacă pe cîmp cu tatăl său, care îi arată brazdele de pămînt întoarse de plug. Tînărul prinț vede frumusețea peisajului, dar vede, de asemenea, și suferința bivolului, osteneala țăranului și moartea rîmelor tăiate de brăzdar. El vede în natură, în lupta pentru viață care se traduce prin legea celui mai puternic, moartea celor slabi. Dragostea sa pentru fiecare freamăt al vieții este atît de puternică, încît îi cere tatălui său să rămînă în acel loc pentru a medita. În ciuda mișcării Soarelui, umbra arborelui care îl protejează rămîne nemișcată și Siddhārta cunoaște primul extaz.

Regele, impresionat de atitudinea fiului său, își amintește prezicerile unui brahman: « Alegînd viața de ascet rătăcitor, el va atinge Iluminarea și va salva lumea! » Oare a sesizat atunci regele primele semne ale acestei forțe care îl va îndepărta pe fiul său de regat?

După întoarcere, el dă ordin ca în jurul tînărului prinț nici un spectacol să nu îi mai poată trezi din nou asemenea contemplații. Pune să se construiască trei palate în care Siddhārta se va bucura de plăcerile cele mai rafinate. Totuși, uneori, fugind de bogăția decorului, el se retrage în fundul grădinilor și, într-o cabană de bîrne, intră în extaz.

Într-o zi, mergînd pînă la marginea parcului vede, dincolo de straturile de flori ordonate, adîncimea sălbatică a junglei. Acolo, pentru prima dată, el întîlnește asceți. Oare ce forță sălășluiește în aceste ființe cu privirea mai luminoasă decît pietrele prețioase ale bijuteriilor sale?

Regele, în fața atitudinii melancolice a fiului său, gîndește că e vremea să îi găsească o soție. Pune să fie căutate cele mai frumoase fete din casta sa, care îi vor fi prezentate prințului în cursul unei sărbători. Printre cele 108 pretendente, una mai frumoasă decît celelalte, doar ultima, Gopa Yasodhara, atrage atenția lui Siddhārta.

« Așa cum sămînța ascunsă în pămînt răsare după o lungă secetă, vechea lor dragoste reînvie pe dată. Ei mai fuseseră de atîtea ori uniți, bărbat și femeie, tigru și tigroaică, liană și orhidee, vînt și fulg, munte și pîrîu... Între ei cuvintele sînt de prisos: nici o trebuință pentru el să îi amintească puiul de căprioară pe care l-a prins pentru ea în pădure, nici o trebuință pentru ea să îi amintească furtuna care durînd 33 de zile i-a blocat, beți de dragoste, într-o grotă deasupra rîului în creștere. Atît timp cît roata renașterilor se va învîrti, ceea ce a fost va supraviețui în ei. »

După ce i-a învins pe rivalii săi la diferitele probe ale concursului, la tir cu arcul, la sabie și la concursul de erudiție, Siddhārta se căsătorește cu frumoasa Gopa. În trei luni, regele ceru să i se construiască un palat și mai somptuos decît precedentele, pentru ca Gopa și prințul să guste nestingheriți toate plăcerile dragostei. Pe ascuns, noaptea, meșterii sînt puși să construiască un zid în jurul acestui paradis. Prințul este cuprins într-un

vîrtej în care totul nu este decît tinerețe și frumusețe. Regele dă ordine: tot ceea ce poate aminti boala, bătrînețea și moartea trebuie să fie îndepărtat din calea fiului său. Imediat ce o dansatoare arată cel mai mic semn de oboseală, este imediat înlocuită. Nu există nici o floare ofilită, nici o frunză moartă, nici o lampă care să pîlpîie în incinta palatului.

Curînd, Gopa află că i se va naște un fiu. Siddhārta cere să i se înhame caii și să iasă în oraș pentru a-l împodobi cu flori. Bătrînii și sclavii sînt ascunși, orașul întreg este transformat într-un loc al fericirii și frumuseții. Deodată, în fața calului prințului apare un om respingător, în pragul morții.

Cutremurat de această apariție, în cursul nopții, Siddhārta iese deghizat și orașul i se arată cu fața sa obișnuită. Vede un convoi mortuar pe care îl urmează pînă la locul de cremație; cadavrul se ridică în mijlocul flăcărilor și capul îi crapă în duhoarea cărnii arse. După întoarcerea prințului, întreg palatul este cuprins de sfîrșeală: florile nu se mai deschid, muzica moare în instrumente și femeile sînt epuizate.

Siddhārta meditează la ceea ce a văzut. O îndepărtează pe Gopa de patul său, iar femeile, în ciuda tuturor seducțiilor pe care le încearcă pentru a-l păstra alături, nu reușesc să-l întoarcă de la contemplațiile sale.

Într-o seară, după ce a fost distrat de muzicieni și dansatoare, Siddhārta adoarme. Către miezul nopții, se trezește brusc, și un spectacol oribil i se oferă. Ațipite, femeile par cadaverice, mătăsurile prețioase care acoperă corpurile lor nu mai sînt decît zdrențe colorate. Gurile întredeschise dezvelesc dinții stricați, capetele

sînt chele, o duhoare se degajă din corpuri. În toiul nopții, sub bolta înstelată, Siddhārta părăsește palatul pe calul său alb. Traversează orașul adormit și se îndepărtează repede. În zori, în apropiere de rîul Anoma, la frontiera regatului, el părăsește calul, își schimbă straiele princiare cu cele ale unui vînător zdrențuit, apoi își taie părul strîns în coadă cu o singură lovitură de sabie. Coada sa, aruncată în aer, se ridică la cer și dispare.

Eliberat de greutățile plăcerilor senzuale și ale bogăției, Siddhārta coboară către cîmpiile Gangelui. Traversează jungle, deșerturi, cîmpii cultivate, și spiritul său, eliberat de orice amintire, se deschide unor noi încîntări.

După mai multe zile de mers, Gautama ajunge în orașul Vaisali unde începe să urmeze învățăturile unui celebru brahman, Arāda Kayala. După ce l-a ascultat pe filozof prezentîndu-și subtila sa doctrină în care totul își găsea un loc bine definit, Gautama respinge aceste învățăminte:

« Cuvintele tale n-au putut să-mi meargă la inimă pentru că în ele nu am găsit înțelegere pentru suferință, nici leac pentru a o vindeca. Ceea ce caut eu este eliberarea omului, dar văd că voi nu prea vă sinchisiți ca el să devină mai bun... Nu căutați decît puterea, și vă mulțumiți a fi robii zeilor. »

Mai tîrziu, el întîlnește un înțelept – Udaka – pe care adepți din toată Asia vin să îl asculte, și ai cărui discipoli spun că este încarnarea lui Rāma. Gautama, după ce l-a ascultat pe înțeleptul Udaka, îi spune:

« Sînt convins, venerabile Învățător, că drumul pe care m-am angajat cu ajutorul tău nu mă va conduce la

indiferența față de atracțiile lumii, nici la detașarea de pasiuni, nici la liniștirea sufletului. Nu aici voi găsi răspuns la întrebările mele. Trebuie deci să mai umblu pribeag pînă ce voi descoperi Adevărata Cale. »

Cinci oameni îl urmează, conștienți că acest ascet îi va ghida către Adevăr. Cu toate acestea, el nu atinsese încă Iluminarea și cu o hotărîre fermă se izolează într-o grotă, în apropiere de Rājagṛha. Acolo uită de tigrii, de vulturii și de șerpii care bîntuie locurile și se adîncește într-un ascetism a cărui rigoare îl va duce aproape la pieire. Cei cinci tovarăși, sătui să tot aștepte o învățătură care nu mai venea, îl părăsesc, bătîndu-și joc de pretențiile sale. Înțeleptul se duce atunci în împrejurimile orașului Uruvelā, unde dulceața peisajului, o cîmpie înverzită situată între două rîuri, Nirañjana și Mohāna, contrastează cu austeritatea grotei sale. Într-o zi, apariția unui ghitarist îl face să realizeze unul dintre principiile pe care le va enunța mai tîrziu: o coardă prea întinsă se rupe, o coardă prea slabă nu vibrează așa cum trebuie. Calea justă este deci cea de mijloc. La fel și pentru corp. Un ascetism prea sever îl frînge, iar plăcerile îl împiedică să vibreze; calea justă este cea de mijloc. Viitorul Buddha, restabilit după austeritatea care era gata să-l coste viața, reia pribegia și traversează mai multe regiuni.

Deslușind un semn favorabil, el își alege un smochin sub care se instalează la sfîrșitul unei zile, decis să nu se ridice de acolo pînă ce meditația nu îl va face să descopere cum poate fi suprimată suferința. Animalele sălbatice, cărora doar ochii li se văd la marginea pădurii, îl contemplă pe Înțelept; mișcarea și sunetele încetează și Universul întreg așteaptă revelația lui

Buddha, ridicat de un strat de iarbă care se înălța sub el.

Acolo, Înțeleptul îndură încercările demonice ale lui Mara, care încearcă să îl facă să renunțe. De ce să salveze lumea? Nu-i ajunge să se salveze doar pe sine? După o lungă defilare a tuturor puterilor nefaste, Mara, care nu poate să slăbească hotărîrea lui Buddha, îl trimite pe Kāma, zeul pasiunilor senzuale, care oferă ascetului chiar pe frumoasele sale fiice.

Mara, în fața impasibilității ascetului, declanșează furtună, ploaie, trăsnete și tunete, pentru a-i tulbura meditația. Însă pietrele de foc, și săgețile, căzute din cer se transformă în flori înainte de a ajunge în jurul lui.

În cursul primei nopți, Buddha își vede cele cinci sute cincizeci de vieți precedente. Fiecare dintre ele este povestită în *Jātaka*, o culegere de povestiri foarte populară în Asia, folosită pentru a-i inița pe copii în Învățătura lui Buddha:

« Cîndva, pe vremea cînd regele Brahmadatta domnea la Vāranasī, Bodhisattva (Buddha de mai tîrziu) era reîncarnat într-o familie de plugari. Devenit adult, el își cîștiga viața lucrînd pămîntul.

În aceeași perioadă trăia și un negustor care își purta marfa cu ajutorul unui măgar. Cînd ajungea într-un loc, el lua sarcina din spatele măgarului, îl acoperea cu o piele de leu și îl lăsa liber în lanurile de orz sau orez.

La vederea măgarului, paznicii lanurilor își ziceau: "Este un leu", și nu îndrăzneau să se apropie.

Într-o zi, negustorul se instală în apropiere de un sat, și, în timp ce își pregătea masa de dimineață, acoperi măgarul cu pielea de leu și îl lăsă liber într-un lan de orz. Paznicii, luînd măgarul drept leu, nu îndrăzniră să se apropie, dar au mers să dea alarma. Toți sătenii își luară armele. Sunînd din surle și trîmbițe, bătînd toba, ei merseră către cîmp, făcînd mare gălăgie.

Speriat de moarte, măgarul începu să ragă. Atunci, văzînd că leul era de fapt un măgar, Bodhisattva pronunță prima sa stanță:

Acesta nu este nici răcnetul unui leu,
Nici al unui tigru, nici al unei pantere!
Acoperit cu o piele de leu,
Este un amărît de măgar care rage!

Sătenii și-au dat și ei seama că de fapt nu era decît un măgar, și, după ce l-au rupt în bătaie cu bastoanele, au plecat cu pielea de leu în vîrf de băț. Văzînd măgarul care se stingea, pronunță a doua stanță:

Mult timp de-acum încolo acest măgar
Ar fi putut să pască orzul verde
Îmbrăcat în pielea de leu;
Dar răgînd, și-a găsit moartea.

Cum vorbea el așa, măgarul își dădu duhul; negustorul îl abandonă și plecă. »

În cursul celei de-a doua nopți, Buddha descoperă complexitatea Universului. El vede galaxiile, diferiții sori, spațiul, timpul, materia și Vacuitatea care o compune. El vede meteoriții, cometele, aștrii vii și aștrii

morți. Așa cum se desfășoară un curcubeu, infinitatea timpului se derulează în fața sa: trecutul și viitorul, perioadele cosmice ale evoluției și cele ale degenerării. Ciclul vieții îi apare la nivel cosmic. El vede cum moartea zămislește viața, întunericul lumina, lipsa formei forma, în șirul neîntrerupt al renașterilor.

În cursul celei de-a treia nopți, regnurile naturii și legile lor i-au apărut cu claritate. Pieirea vieții pentru continuarea vieții așa cum a contemplat-o pentru prima dată, atunci cînd tatăl său i-a arătat plugul care întorcea pămîntul, i-a apărut într-o lumină nouă: leoaica ce omoară gazela pentru a-și hrăni puii acționează după propria sa natură, pasărea care devorează viermii acționează și ea după propria-i natură, șarpele înghițind animale mici, nu face nici el ceva contrar propriei sale naturi.

În cursul celei de-a patra nopți, decurgînd din viziunile precedente, el vede suferința și cum aceasta este rezultatul vieții și mai ales rezultatul simțurilor. El vede îndepărtarea omului de natura sa profundă. Încercînd să scape de durere, refugiindu-se în plăcerea senzuală și mentală, nu face decît să se precipite către o durere și mai mare. Căutarea omului este cunoscută: el vrea să se elibereze de suferință. Dar mijloacele pe care le adoptă sînt superficiale. Chiar refugiindu-se în religie, el nu găsește această pace. Viziunea Celor Patru Nobile Adevăruri îi apare atunci lui Buddha.

1. Răul, este contactul corpului, mentalului, conștiinței, care formează natura iluzorie, cu lumea.
2. Originea Răului este dorința, cauza renașterii.

3. Încetarea Răului este încetarea acestei dorințe.
4. Calea care duce la încetarea Răului este Nobila Cale Octuplă: vedere corectă, vorbire corectă, acțiune corectă, mod de viață corect, efort corect, voință corectă, atenție corectă, meditație corectă.

Buddha urcă apoi Cele Douăsprezece Înlănțuiri, cauze ale suferinței, apoi parcurgînd drumul invers, arată Calea către Eliberare.

Drumul Eliberării Totale este acum deschis. Buddha intră în cel mai profund extaz. Iluminarea îl dezrobește pentru totdeauna de suferință și renaștere.

Pămîntul se cutremură de douăsprezece ori, un suflu se abătu asupra lumii și o lumină orbitore o învălui. În acest moment, toate faptele rele se opresc brusc. Fiecare simte cum lumina îl pătrunde. Lumea animală stă liniștită, rămîne pașnică zeitățile se bucură, iar demonii se lamentează. În palatul său, Gopa știe că prințul a obținut Eliberarea.

Timp de șapte săptămîni, cu corpul și conștiința perfect fixate, Buddha rămîne în extaz. Dar spiritele rele încearcă să-l facă să renunțe la răspîndirea Învățăturii. Țelul este atins, de ce să mai zăbovească pe acest pămînt și să predice un mesaj de eliberare? *Nirvāṇa* este aici!

După patruzeci și nouă de zile, Buddha iese din contemplație decis să destăinuie lumii secretul Eliberării. Căută un om al cărui spirit să fie suficient de înalt pentru o înțelegere totală și se gîndește la înțeleptul Arāda, brahmanul ale cărui învățături le-a urmat. Dar află că este mort. Se gîndește apoi la cei

cinci discipoli care i-au fost fideli timp de șase ani. Ei sînt la Benares, în Parcul Gazelelor.

Primirea este rece. Oare i-a găsit el pe cei pe care îi caută? Dar în fața cuvintelor unui om căruia îi cunosc cel puțin marea modestie, ei se deschid luminii:

« Ascultați-mă, o căutători ai Adevărului! Calea către Eliberarea Totală a fost găsită! »

Le dezvăluie apoi Cele Patru Nobile Adevăruri, Nobila Cale Octuplă și înlănțuirile cauzelor și efectelor.

În Parcul Gazelelor din Benares, Buddha își predică Învățătura. Zi și noapte, fidelii se grăbesc să asculte acest mesaj eliberator.

Buddha este acum urmat de șaizeci de discipoli. Părăsește curînd Parcul Gazelelor pentru a merge la Uruvelā. Pe drum predică doctrina sa și la trei muzicieni care îl vor însoți de acum înainte, și care vor cînta o muzică extatică în timp ce va medita.

Donațiile laicilor permit să se stabilească la Sravasti și la Rājagṛha două centre de la care Buddha și discipolii săi vor răspîndi neobosiți Doctrina către toate zările. În cursul celor patruzeci de ani de Învățătură, discipolii devin din ce în ce mai numeroși. Buddha, din sat în sat, din oraș în oraș, din miracol în miracol și din vindecare în vindecare, îi conduce pe oamenii care îl ascultă către viziunea vacuității eului, către viziunea vacuității fenomenelor.

Pe măsura progresului discipolilor săi, el detaliază și aprofundează Învățătura, care va culmina în practicarea atenției și a meditației. Pentru cei care îl ascultă, el făurește cel mai pur instrument pe care omul îl poate utiliza pentru eliberarea sa și arată că el însuși nu datorează revelația Legii decît practicilor meditative cărora s-a dedicat.

Succesul considerabil pe care îl repurtează Iluminatul nu scapă fără a suscita ură și invidie. Devadatta, nefericitul învins în concursul care a precedat căsătoria lui Gopa cu Siddhārta, ține cu orice preț să îl discrediteze pe Învățător. Manevrele lui eșuează; încearcă apoi să îl omoare pe Buddha asmuțind asupra sa un elefant beat care, de obicei, era pus să strivească cu piciorul capul condamnaților la moarte. Teribilul animal dezlănțuit se apropie și face o plecăciune Înțeleptului. Înfrînt, Devadatta va încerca și alte acte criminale, dar va eșua de fiecare dată.

Dar Devadatta nu este singurul dușman al lui Buddha. Jainiștii luptă și ei contra buddhismului care se dezvoltă paralel cu religia lor.

Într-o zi, Desăvîrșitul primește un mesaj de la tatăl său care se teme că va muri înainte de a-l fi revăzut și de a se fi bucurat de Învățătura sa. Buddha, însoțit de o numeroasă suită, ia drumul către Kapilavastu. Cele douăzeci de mii de persoane avansează încet către micul regat. Orașul, decorat, așteaptă întoarcerea prințului. Mulțimea așteaptă un suveran terestru, dar vede venind un om sărăcăcios îmbrăcat, obosit de predici și de călătoria dificilă. Regele însuși este contrariat de aspectul fiului său. Singură Gopa înțelege gloria soțului ei și, chiar în noaptea cînd se revăd, ea atinge Iluminarea fără ca Buddha să îi fi expus Învățătura sa (această transmitere directă era destul de frecventă la originile buddhismului, și tibetanii spun că ea se mai produce și în zilele noastre, în cazuri excepționale). Fiul lui

Buddha primește și el Învățătura. Puțin cîte puțin, și ceilalți prinți renunță la bucuriile artificiale ale curții pentru a urma Calea Înțeleptului. Oamenii ascultă Învățătura sa și numeroși sînt cei care sînt atrași de lumina ei. Buddha admite și femei în congregație, prescriindu-le reguli foarte stricte. Înainte de a părăsi Kapilavastu, el stabilește Cele Cinci Pāramitā pe care discipolii trebuie să le respecte:

« Fiți milostivi și respectați orice manifestare a vieții, fie ea oricît de mică. Înlăturați în voi reaua-voință, lăcomia și mînia.

Dați și primiți liber, dar nu luați nimic prin violență, înșelătorie sau vorbă mincinoasă. Nu minți niciodată, chiar atunci cînd vi se pare că minciuna este scuzabilă.

Evitați drogurile și băuturile care tulbură mintea.

Respectați femeia altuia și nu săvîrșiți nici o altă faptă trupească nelegitimă sau în afara firii.

Iată cele cinci reguli ale vieții voastre de fiecare zi! »

După ce a predicat timp de vreo patruzeci de ani, Buddha, trecut de acum de optzeci de ani, se simte obosit. Își continuă predicile în ciuda unor prime semne de boală. În apropierea satului Kusinara, el se întinde pe pămînt între doi copaci izolați în mijlocul unui cîmp. Un fierar pregătește masa pentru discipoli și pentru Buddha. Pentru a-l onora pe Înțelept, el îi servește carne. Această mîncare, spune legenda, îi va cauza moartea. Simțindu-și sfîrșitul aproape, Buddha rămîne singur cu Ananda, cel mai apropiat discipol al său. Iată ultimele sale cuvinte, așa cum ne sînt redate în *Mahāparanirvāṇasūtra:*

« O Ananda, nu-ți spune: Cuvîntul Învățătorului nu mai este cu noi. Nu mai avem Învățător. O Ananda, nu gîndi în felul acesta. Învățătura pe care v-am predat-o și v-am comentat-o vă va fi Învățător atunci cînd eu voi fi dispărut. În plus, o Ananda, după dispariția mea, călugării nu vor mai trebui să se salute cu "prietene", așa cum fac acum, ci un călugăr mai tînăr va trebui să fie salutat de către un călugăr mai vîrstnic pe numele lui personal, pe numele familiei sale, sau cu "prietene", iar un călugăr mai vîrstnic va trebui să fie salutat de un călugăr mai tînăr cu titlul de "venerabile" sau "stăpîne". După dispariția mea, o Ananda, dacă comunitatea dorește, poate aboli regulile secundare și minore.

Apoi, Preafericitul se adresă astfel ucenicilor:

– În afară de aceasta, o ucenici, dacă vreunul dintre voi este încercat de îndoieli cu privire la Buddha, la Doctrină sau Comunitate, să mă întrebe acum, ca mai tîrziu să nu-și spună: Cînd Învățătorul nostru era printre noi, nu am încercat să îl întreb, în față.

După ce a vorbit astfel, ucenicii au rămas tăcuți. De trei ori Preafericitul își înnoi cererea și de trei ori discipolii rămaseră tăcuți.

El spuse apoi:

– Atunci, în adevăr, o ucenici, dacă din respect pentru Învățător nu mă întrebați pe mine, puteți să vă adresați întrebările unul altuia.

Discipolii rămîn încă o dată tăcuți. Atunci, Venerabilul Ananda spuse Preafericitului:

– Cît este de minunat, o Venerabile, cît este de extraordinar, cîtă încredere îți dă această Comunitate! Nu este nici măcar unul pe care să îl încerce vreo îndoială sau nesiguranță.

– Încrederea de care vorbești, o Ananda, este inferioară cunoașterii lui Thāgata (Buddha). Într-adevăr, nu este nici un ucenic în această Comunitate care să încerce vreo îndoială sau nesiguranță cu privire la Buddha, Doctrină, Comunitate, sau Cale, căci și ultimul dintre cei cinci sute de ucenici, o dată intrat în Curent, nu mai este supus legii renașterii în nenorocire, ci, fixat pe Calea Eliberării, are ca scop completa Trezire.

Atunci, cu adevărat, Preafericitul se adresă astfel discipolilor:

– Acum, o ucenici, adevărat zic vouă: orice prinde trup este supus pieirii. Străduiți-vă neîncetat!

Acestea au fost ultimele cuvinte ale lui Thāgata.

Atunci, Preafericitul a ajuns la prima meditație. Ieșind din prima meditație, a ajuns la a doua meditație... a treia meditație... a patra meditație... domeniul infinității spațiului... domeniul infinității conștiinței... domeniul dispariției... domeniul unde nu există nici percepție, nici absență a percepției,...

Atunci Venerabilul Ananda îl întrebă pe Venerabilul Anuruddha:

– O Venerabile Anuruddha, Preafericitul a intrat în *Nirvāṇa*?

– Nu prietene Ananda. Mai întîi a ajuns la încetarea senzațiilor și percepțiilor. Apoi, Preafericitul a ieșit din strîmtoarea încetării senzațiilor și percepțiilor și a ajuns la domeniul fără percepție, fără absență a percepției... domeniul infinității conștiinței... domeniul infinității spațiului... a patra meditație, a treia meditație, a doua

meditație, prima meditație. Ieșind din prima meditație, el a ajuns la a doua meditație... a treia meditație... a patra meditație... Imediat după ce a ieșit din a patra meditație, Preafericitul a intrat în *Nirvāṇa*.

Imediat ce Preafericitul a intrat în *Nirvāṇa*, s-a produs un mare cutremur de pămînt, înfricoșător, oribil, și bubuitul tobelor divine căzu ca tunetul. »

BAZELE BUDDHISMULUI

SUFERINȚA

În ciuda limitărilor limbajului, Buddha a reușit să ne transmită o învățătură care țintește chiar în centrul celei mai mari probleme a omului: suferința și abolirea ei. În Învățătura sa, el a respins deliberat orice întrebare străină realizării acestui țel.

Dacă suferința omenirii apare tuturor cu o intensitate mai mare sau mai mică, suferința interioară, a fiecărui om, nu este vizibilă decît pentru cei foarte evoluați spiritual.

Buddha a spus:

« Dificil este să tragi săgeată după săgeată prin gaura cheii, de la mare distanță, și să nu ratezi măcar o dată ținta. Și mai dificil este să nimerești cu vîrful unui fir de păr despicat într-o sută, un alt fir la fel de subțire. Dar mult mai dificil este să pătrunzi faptul că există suferință. Toate scopurile pămîntești nu au decît un sfîrșit inevitabil: suferința. Acumulările sfîrșesc în risipire, construcțiile în ruină, întîlnirile în despărțire, nașterile în moarte. Corpul este plin de suferință, senzațiile și percepțiile sînt pline de suferință, activitățile sînt pline de suferință. »

CELE PATRU NOBILE ADEVĂRURI

După Iluminare, Buddha a explicat esența Doctrinei sale în Parcul Gazelelor din Benares:

« Ascultați bine, o discipoli! Starea fără de moarte a fost găsită; urmînd aceste precepte, în scurt timp, chiar în această viață, veți realiza Nemurirea și în ea veți rămîne.

1. Care este deci Marele Adevăr despre Rău?

Nașterea este răul, declinul este răul, boala este răul, moartea este răul. A fi separat de ceea ce-ți este drag e suferință. A avea ceea ce nu dorești este suferință. Deci, orice contact cu oricare dintre Cele Cinci Skandha[1] implică suferință.

2. Care este deci Marele Adevăr despre originea Răului?

Dorința însoțită de plăcere și activitate este cea care conduce la re-naștere; căutarea plăcerii cînd într-un loc, cînd într-altul; dorința pentru noi experiențe, dorința de perpetuare, dorința de extincție.

3. Care este deci Marele Adevăr despre încetarea Răului?

Este încetarea totală a acestei dorințe, depărtarea de ea, renunțarea la ea, eliberarea de ea, non-atașamentul față de ea.

4. Care este deci Marele Adevăr despre căile care conduc la încetarea Răului?

Este Nobila Cale Octuplă:

– Vedere corectă.
– Vorbire corectă.
– Acțiune corectă.

[1] A se vedea paragraful următor.

– Mod de viață corect.
– Efort corect.
– Voință corectă.
– Atenție corectă.
– Meditație corectă.

Eul și Cele Cinci Skandha

La primul dintre Cele Patru Nobile Adevăruri, Buddha a spus: « Orice contact cu oricare dintre cele cinci componente ale eului, *skandha*, implică suferința. »

Iluzia eului este o creație a unirii componentelor sale. Nu are nimic de-a face cu Realizarea Adevărului. Omul și lumea sînt iluzii pe care numai ignoranța ne face să le considerăm reale. De fapt, eul și fenomenele care ne apar ca realitate nu sînt decît un vis, o iluzie, o oglindire, un miraj, așa cum este scris în Sūtra Diamantului. Orice identificare cu componentele eului este un semn de ignoranță. Jocul unor astfel de combinări împiedică omul să realizeze vacuitatea propriei sale naturi fundamental pure. Iluminarea este fructul transcenderii contactelor iluzorii ale Celor Cinci Skandha.

Cele cinci componente ale eului (*skandha*) sînt:

1. Forma, sau materialitatea, ce cuprinde toate elementele: pămînt, apă, foc, aer, ca și toate formele emanînd din ele, deci orice fenomen fizic.

2. Senzațiile și percepțiile simțurilor.

3. Concepțiile și toate noțiunile care formează ntelectul conștient.

4. Tendințele sau potențialitățile mentalului, gîndurile, creațiile imaginației.

5. Conștiința – cunoaștere, discriminarea și faptul de a fi conștient de ceva.

EUL

În buddhism, Iluminarea înseamnă realizarea vacuității eului. Acest Eu pe care omul speră să îl salveze, să îl unească cu divinitățile, sau să îl facă să se desfete în regiunile paradisiace, a dispărut, prin clarificări succesive, din buddhism. Buddha s-a străduit să arate omului necesitatea de a fi propriul său artizan în a găsi starea fără suferință, starea în care eul nu mai există:

« Ceea ce văd apărînd și dispărînd și care, datorită caracterului său trecător, îmi aduce suferința, nu poate fi eul meu.

Or, corpul meu, în ansamblul său, apare și dispare fără încetare și, datorită caracterului său trecător, îmi aduce suferința. Deci nu corpul este eul meu.

Or, văd tot ceea ce se poate cunoaște în mine și în afara mea, apărînd și dispărînd, și, datorită caracterului lor trecător, îmi aduce suferința. Deci nimic din ceea ce poate fi cunoscut nu este eul meu. »

Moartea nu este decît sfîrșitul unei iluzii, iar nemurirea eului nu este decît o iluzie suplimentară, care ne provoacă suferința.

Dar oare vrea aceasta să spună că moartea este sfîrșitul suferințelor și neantul? Căci o astfel de afirmație este ceea ce găsim în majoritatea enciclopediilor

despre buddhism. Cu toate acestea, un astfel de lucru este o gravă eroare. Buddhismul nu este nihilist.

După Iluminare, în prima sa predică de la Benares, Buddha spunea:

« Abandonînd eul veți realiza Starea fără Suferință, veți realiza Nemurirea și veți rămîne în ea. »

CELE DOUĂSPREZECE ÎNLĂNȚUIRI

Ceea ce buddhiștii numesc *karma* este înlănțuirea cauzelor și efectelor care poate fi descrisă ca succesiune a douăsprezece legături. Abolindu-le, cel ce meditează atinge Iluminarea. Această lege acționează în întreg universul, și, cît timp *karma* există, nașterea este fructul ei, iar durerea, consecința. Pentru a aboli suferința, Buddha a urcat pînă la originile ei, parcurgînd apoi drumul invers și arătînd Calea Eliberării.

ÎNLĂTURAREA IGNORANȚEI

Întreaga doctrină a lui Buddha, în realizarea ei practică, se leagă de problema înlăturării ignoranței. Prin Nobila Cale Octuplă, Buddha propune o metodă precisă de realizare:

Vedere corectă – Vorbire corectă – Acțiune corectă – Mod de viață corect – Efort corect – Voință corectă – Atenție corectă – Meditație corectă.

Vedere și vorbire corecte

A vedea corect înseamnă a înțelege Cele Patru Nobile Adevăruri enunțate de Buddha. Dar Buddha a evitat întotdeauna să definească discipolilor săi vederile pe care le considera ca « juste » căci ele înglobau totalitatea Doctrinei sale, ca și transcenderea conceptelor dualiste. Vederile juste se raportează la prima parte a Doctrinei, care aparține lumii formei prin chiar formularea sa. Cealaltă parte depășește toate conceptele și nu poate face obiectul nici unei vederi.

Este foarte important să subliniem în legătură cu aceasta că Buddha n-a căutat niciodată o adeziune bazată pe credință în Doctrina sa. Din contră, el a subliniat întotdeauna că o aderare la Doctrină nu poate fi fundată decît pe realizarea Învățăturii sale. Vederile juste nu privesc deci o credință, ci o transformare totală a ființei, în profunzimile sale.

Cuvîntul corect este abținerea de la cuvînt de fiecare dată cînd scopul căutat nu este înalt. În "Dhyāna pentru începători", un comentariu despre cuvîntul corect spune că:

« Trebuie să ne amintim că, vorbind, trezim senzații bune sau rele, care irită sau tulbură. Trebuie, în plus, să ne amintim că "personalitatea" care vorbește n-are nici o aparență vizibilă și că ea este la fel de zadarnică cum sînt toate procesele care depind de actul vorbirii. »

Acțiune și mod de viață corecte

Acțiunea corectă este abținerea de la orice acțiune care nu este întreprinsă într-un scop înalt. Ca și la

cuvînt, este esențial să realizăm, în acțiune, vacuitatea principiului care acționează și a acțiunii.

Prin mod de viață corect, trebuie înțeles un fel de a trăi care să fie în acord cu căutarea spirituală și care să nu aducă prejudicii nimănui.

Efort și voință corecte

Efortul și voința corectă constau din cea mai fermă hotărîre de a atinge Starea fără Suferință.

Există, după Scripturi, patru feluri de eforturi:

• EFORTUL DE A EVITA. A te strădui ca ideile nesănătoase sau false pe care nu le-ai avut niciodată să nu intre în mental. A evita să comiți actele rele pe care încă nu le-ai comis.

• EFORTUL DE A DOMINA. A te strădui să anihilezi tendințele nefaste pe care le simți în tine. A nu le lăsa să prindă rădăcini. A combate lăcomia, mînia, invidia; a le învinge și a le respinge. Există cinci moduri de a te debarasa de gîndurile nefaste: a înlocui gîndurile rele cu cele bune; a nu le acorda nici o atenție; a analiza; a descoperi elementele care le constituie și a descoperi cauzele care le-au generat.

• EFORTUL DE A DOBÎNDI. Străduința de a face să răsară în tine toate tendințele înalte pe care încă nu le ai. Dobîndirea calităților necesare pentru a ajunge la Cunoaștere, adică: atenție, putere de discriminare,

energie, interes, liniște, concentrarea și egalitatea de spirit.

• EFORTUL DE A MENȚINE. Străduința de a păstra tendințele înalte pe care le ai, de a nu le lăsa să slăbească, de a te strădui să se dezvolte și să ajungă la perfecțiune.

Atenție corectă

Atenția este una dintre fazele cele mai importante în realizarea marilor progrese spirituale. Buddha, în Învățăturile sale, a insistat mult asupra binefacerilor atenției, care este poarta de acces spre meditație. Ea este pregătirea, baza, și fără ea nici o practică contemplativă nu poate da rod. Pornind de la ea au fost elaborate numeroase tehnici care constau în observarea și stăpînirea a tot ceea ce se petrece în noi, atît pe plan fizic, cît și pe plan mental. Ele constau deopotrivă în a discerne ceea ce ne înconjoară și a pătrunde semnificația profundă a mișcărilor și a lucrurilor. Acest efort de observare și de cunoaștere se împarte în patru părți:

• Observarea corpului.
• Observare senzațiilor.
• Observarea gîndurilor.
• Observarea fenomenelor interne și a efortului spiritului.

Vom examina în detaliu acest efort în capitolul consacrat tehnicilor *Hīnayāna*.

Meditația corectă

Meditația corectă, *dhyāna* în sanskrită, *jhāna* în pali, cuvînt care se traduce și prin « concentrare », este ultima treaptă a Nobilei Căi Octuple. Prin ea buddhistul atinge Starea fără Moarte, Iluminarea, *Nirvāṇa*. Cel ce meditează, după ce și-a disciplinat corpul și mintea prin atenție, obține Eliberarea ultimă prin practicarea meditației. Tehnicile de meditație sînt diferite după diversele școli și noi vom descrie pe cele care sînt legate de buddhismul *Hīnayāna*, *Mahāyāna*, *Vajrayāna*, și *Zen* (sau *Ch'an*).

Meditația permite experimentarea și realizarea vacuității eului (a egoului) și a vacuității fenomenelor printr-o succesiune de clarificări care dizolvă lumea fenomenelor. Orice dualitate, orice concept, sînt atunci suprimate, discipolul scăldîndu-se în Starea Pură, eliberat de orice plăsmuire. Nu este prizonierul nici al ființei, nici al neființei. Acesta este rezultatul Învățăturii lui Buddha. Este ceea ce el însuși a numit *Nirvāṇa*.

NIRVĀṆA

« Există, o ucenici, un tărîm unde nu este nici pămînt, nici apă, nici foc, nici vînt, nici domeniu al infinității spațiului, nici domeniu al infinității conștiinței, nici domeniu al neantului, nici domeniu al absenței neantului, nici domeniu al percepției, nici domeniu al absenței percepției, nici această lume, nici altă lume, nici Soare, nici Lună. Acest tărîm care nu poate fi descris este sfîrșitul durerii. »

PREGĂTIREA MEDITAȚIEI

STUDIUL CĂII

Înainte de a trece la realizarea Învățăturii prin meditație, este indispensabil a studia diversele "cărări" ale Căii și a avea o înțelegere foarte clară a conceptelor Învățăturii lui Buddha, cel puțin așa sumar cum sînt expuse în capitolul al doilea. Pornind de la această bază, se pot înțelege ansamblul de practici și de tehnici extrem de diverse care trebuie studiate foarte bine înainte de a fi puse în practică. Numai după un asemenea studiu ne putem orienta în cunoștință de cauză și putem evita să ne pierdem de la primele încercări practice. Este, în aceeași măsură, foarte important să nu ne supraestimăm forțele încercînd să abordăm părți din această disciplină inaccesibile începătorilor. Doar debutul cu exercițiile cele mai simple ne poate garanta progresul viitor.

CĂUTAREA ÎNVĂȚĂTORULUI.

Ca urmare a lecturilor incomplete, superficiale, și adesea greșit alese, amestecate cu ficțiuni, imaginații scolastice, și orientalisme ieftine, cei care aspiră la realizarea experienței fundamentale a meditației, se angrenează adesea în exerciții practice, fie singuri, fie sub îndrumarea unor învățători care nu sînt, de fapt, decît profesori de gimnastică. Acest mod de a proceda, atît de frecvent în țările occidentale, poate provoca grave

dezordini psihice şi uneori poate conduce la alienare. Unele forţe eliberate, atunci cînd nu sînt în totalitate controlate, provoacă o veritabilă explozie mentală şi îi lasă pe ucenicii yoghini într-o demenţă din care, de obicei, nu-şi mai revin.

Pentru orice studiu adevărat, prezenţa unui Învăţător este indispensabilă. Cel care cunoaşte toate subtilităţile drumului pe care urmează să-l traverseze discipolul poate nu numai să-l ghideze, să-l ajute să nu se piardă în numeroasele dificultăţi, dar îi poate şi da, printr-un transfer de forţă psihică, o energie extraordinară care duce, în timpul debutului, la un fel de "propulsie necesară punerii pe orbită". Acest mare pas iniţial este atît de mare încît poate permite realizarea, dintr-o dată, a unui drum care, apoi, va trebui refăcut cu forţe proprii. Se întrevede astfel, un Ţel care nu mai are nimic teoretic, ci a fost trăit în cursul unei scurte Iluminări provocate de Învăţător, în cursul Iniţierii. Toate şcolile recunosc importanţa Învăţătorului, deşi fiecare o priveşte sub un unghi diferit. Numai El poate deslusi Calea, o poate face limpede, luminoasă, accesibilă, dîndu-i discipolului nu o metodă, ci METODA care să i se potrivească. Învăţătorul, la început, ca şi la sfîrşit, va fi mereu acolo pentru a-i da lumina sa şi a-i deschide fără încetare noi orizonturi.

REFUGIUL

Din momentul în care discipolul a înţeles învăţăturile de bază şi a găsit un Învăţător, el trebuie să-şi ia adăpost în Buddha, în *dharma* şi în *saṅgha*,

adică în Învăţător, în Doctrină şi în comunitatea prietenilor întru spirit.

Aceasta marchează intrarea "oficială" a discipolului în buddhism şi constituie un fel de echivalent al botezului creştin. Refugiul este un act conştient, o alegere pe care o facem după examinarea unei doctrine; nu poate fi vorba, bineînţeles, nici de dogmă, nici de credinţă; este pur şi simplu o adeziune la o metodă pe care discipolul o consideră capabilă să îi aducă Eliberarea.

CELE CINCI PRECEPTE

Învăţătorii tuturor şcolilor buddhismului repetă fără încetare că nici un progres veritabil nu poate fi făcut pe calea meditaţiei fără respectarea celor Cinci Precepte Fundamentale, baza logică a oricărui efort spre desăvîrşire:

1. A nu ucide.
2. A nu fura.
3. A nu minţi.
4. A nu comite impurităţi sexuale.
5. A se abţine de la orice drog sau substanţă toxică.

Occidentalii, pentru care existenţa acestor precepte este adesea foarte jenantă, fac în aşa fel încît de multe ori să nu le acorde decît o importanţă secundară.

CELE ZECE PĀRAMITĀ

După cîtva timp de practică preliminară și de strictă respectare a celor Cinci Precepte, Învățătorul cere, în plus, discipolului să respecte Cele Zece Pāramitā fără de care nu se poate ridica dincolo de rudimentele meditației. Acestea sînt:

1. Milă.
2. Moralitate.
3. Renunțare.
4. Energie.
5. Curaj.
6. Adevăr.
7. Hotărîre fermă.
8. Compasiune.
9. Egalitate de spirit.
10. Înțelepciune.

Dezvoltarea oricăreia dintre aceste virtuți ajută la dezvoltarea celorlalte și deci, la evoluție, în general. A treia *pāramitā*, renunțarea, poate fi totuși considerată ca piatra de temelie, nu numai a celorlalte virtuți, ci și a meditației.

RENUNȚAREA

Renunțarea este cea mai grea încercare pe drumul meditației. Realizarea sa este un pas foarte important în viața discipolului. Buddha, ca și Iisus, și aproape toți Învățătorii, au făcut din renunțare prima virtute care

permite intrarea fără greutate în viața contemplativă și ajungerea mai rapidă la realizarea Învățăturilor. Cu cît renunțarea este mai completă, cu atît progresele vor fi mai rapide.

Renunțarea este un lucru pe care occidentalii preferă să îl uite în studiul și practica buddhismului. Cîți nu sînt cei care, citind superficial unele texte tantrice, nu vor încerca să se convingă de faptul că virtutea și renunțarea nu sînt decît înfloriturî de principiu, destinate oamenilor obișnuiți, dintre care, bineînțeles, ei nu fac parte? Acestea sînt atitudini de apărare intelectuală, din partea celor care nu reușesc să se ancoreze în profunzimile ființei. Fiecare știe în sine că nici o modalitate nu permite, fără sacrificii și fără eforturi, a atinge concentrarea și viziunea interioară.

Renunțarea este cu atît mai dificilă de practicat cu cît, de-a lungul timpului, Învățătorii au insistat asupra sensului pe care ei înțelegeau să-l dea acestui termen și diferitelor lui aplicări.

Trebuie mai întîi renunțat la lume, adică la contactele fizice și mentale cu lumea. Pentru aceasta, trebuie abandonată orice legătură socială, economică, spirituală, afectivă și intelectuală cu lumea. Trebuie părăsită lumea, fizic și spiritual. Trebuie uitată cultura proprie și încercat a nu mai utiliza mentalul așa cum am fost învățați. Este una dintre cele mai mari dificultăți. Trebuie golit spiritul de materialul stînjenitor care îl ocupă, căci doar un spirit golit poate fi umplut de lumină. Trebuie golită mintea de proiecte, de vise și de amintiri care vin să împiedice progresul discipolului. Trebuie, în sfîrșit, suspendată activitatea superficială a

discriminării care condiționează viața noastră de zi cu zi:

« Buddha a atins Eliberarea prin respingerea completă a tuturor opiniilor, a tuturor părerilor. »

Trebuie, de asemenea, renunțat la dorințele corpului și la satisfacerea senzuală care împiedică creșterea concentrării.

Dacă discipolul abandonează toate acestea, nu o face pentru a se cufunda într-un alt fel de plăsmuiri ale imaginației. El trebuie să renunțe la orice prefigurare a scopului pe care și-l fixează și nu trebuie să-și imagineze treptele succesive ale ascezei sale. Dacă nu reușește, cel ce meditează riscă să nu încerce decît o palidă reflectare a plăsmuirilor sale mentale, victimă a unui simplu fenomen de autosugestie. Experiența meditației permite părăsirea universului cuvintelor, imaginilor și a plăsmuirilor mentale, iar orice activitate mentală nu poate decît să împiedice acest proces.

Atunci cînd Śāriputra îl întreabă pe Buddha despre calea cunoașterii transcendente, acesta răspunde:

« Śāriputra, un *bodhisattva* este pe Calea Cunoașterii atunci cînd nu se abandonează imaginației, atunci cînd nu-și imaginează nici cuvîntul, nici spiritul, nici una dintre cele șase virtuți (milă, moralitate, răbdare, concentrare, meditație, înțelepciune) nici Doctrina, și cînd, neimaginîndu-și nimic, nu ia nimic și nu respinge nimic.

El nu cunoaște pofta ochiului, a urechii, a nasului și a plăsmuirilor mentale. El nu are pofte în domeniul pămîntului, apei, focului, vîntului, spațiului și conștiinței. »

Această renunțare totală pare dincolo de puterea omului, și poate descuraja orice aspirant sincer. Dar, Buddha, contrar multor altora, nu a fixat niciodată un scop, nici nu a enunțat vreo regulă fără să fi dat în același timp și o metodă foarte precisă care să permită realizarea ei. Aceste tehnici sînt expuse în capitolele următoare.

SOLITUDINEA ȘI LOCURILE DE MEDITAȚIE

Învățătorii tibetani recomandă a rămîne în solitudine pînă la atingerea disciplinei corpului și spiritului, după care este posibil a trăi într-o comunitate, fără ca aceasta să mai constituie vreun inconvenient pentru dezvoltarea spirituală. Ei nu precizează totuși durata acestei perioade de solitudine, care depinde de posibilitățile fiecăruia. Textele vorbesc de o durată medie de doisprezece ani neîntrerupți.

« Veniți ucenici! Rămîneți într-un loc retras: într-o pădure, sub un copac, pe o colină, într-o peșteră, o grotă în munte, un cimitir, un tufiș în junglă, un loc deschis, un adăpost de paie pe cîmp. Rămîneți în asemenea locuri retrase, și așezați-vă cu picioarele încrucișate, păstrînd corpul drept și atenția trează. Abandonînd poftele ce privesc lumea, rămîneți cu inima liberă de ură, prietenos și compătimitor față de toate ființele vii; descotorosiți-vă spiritul de murdăria urii. Abandonînd lîncezeala, rămîneți cu inima liberă, în contemplarea luminii, atent și înțelegînd cu claritate; abandonînd agitația și grija, rămîne-ți în pace. Abandonînd îndoiala,

lăsați incertitudinea în urmă și nu fiți nesiguri cu privire la lucrurile folositoare. »

La locurile de meditație citate de Buddha, mai putem adăuga: malurile rîurilor, izvoarele, deșerturile și vîrfurile înalte. Este important a alege un loc care convine din punct de vedere al climei și care să nu fie complet diferit obiceiurilor celui care se retrage. O schimbare prea bruscă poate împedica pacea sufletească și concentrarea.

Învățătorii mai recomandă, de asemenea, ca devotul să nu se lăse pradă unui vagabondaj fără sfîrșit, care deranjează mentalul. Locul perfect nu există, dar se crează încet de discipol în cursul meditațiilor sale. Regiunile locuite de mai mulți asceți sînt benefice; acest fenomen este în mod particular vizibil în unele regiuni din Himalaya.

ERMITAJUL

Numeroase condiții intră în joc în momentul alegerii unui loc pentru ermitaj. Unii devoți sînt, de altfel, specialiști în această artă rafinată, așa cum alții sînt specialiști în exorcisme sau în predarea meditației. Contactați de aspiranți, ei se plimbă prin spațiile singuratice, cu simțurile și intuiția treze, asemenea vrăjitorilor. Lucrări întregi sînt consacrate condițiilor ideale; putem totuși să rezumăm punctele principale:

• Hrana trebuie să poată fi găsită cu ușurință, fie prin apropierea unor locuitori care îl iau pe cel ce meditează în grijă, și îi permit astfel să nu iasă din

ermitajul său, cum se practică de cele mai multe ori, fie prin apropierea de un sat (cel puțin cîțiva kilometri trebuie să îl separe de ermitaj) unde ascetul merge să-și cerșească hrana, fie prin posibilitatea de a cultiva el însuși strictul necesar, fie în sfîrșit, dar mult mai rar, prin cunoașterea plantelor sălbatice care permit unor asceți să rămînă într-o solitudine totală în inima pădurii sau în înălțimile inaccesibile ale muntelui. Uneori, mai mulți asceți se grupează în mici sate izolate și se organizează pentru a-și înlesni existența.

• Locul trebuie să fie îndepărtat de orice aglomerare importantă, de orice ființă umană care poate, prin zgomot, mirosuri, văz sau altceva să deranjeze ascetul în practicile sale.

• Locul trebuie să fie salubru. Trebuie să fie posibil a obține îngrijiri în caz de boli grave.

• Geomanția locurilor trebuie să fie favorabilă.

• Ermitajul trebuie să se adăpostească sub peretele unui munte și să domine cu privirea, pe cît posibil, o întindere de ape, lac sau rîu. Atunci cînd nu există apă, trebuie să domine pe cît posibil o cîmpie, o vale sau coline, iar limita vederii trebuie să fie închisă de un lanț muntos înalt.

• Răsăritul și apusul Soarelui, ca și tot parcursul lui pe bolta cerească trebuie să fie vizibile din ermitaj.

• Spiritele locului trebuie să fie favorabile ascetului; dacă acesta simte o prezență ostilă, trebuie să-și găsească un alt loc pentru a-și construi ermitajul.

• Învățătorul este persoana cea mai potrivită pentru a alege locul de retragere al discipolului său. În funcție de personalitate, de posibilitățile și de scopul meditației în care a inițiat elevul, Învățătorul va ști instinctiv care este locul cel mai potrivit pentru o dezvoltare armonioasă.

Tipurile de ermitaje pot fi diferite unele de altele, depinzînd de locul construcției și de durata prevăzută pentru recluziune.

• Copacul este adăpostul clasic, cel mai simplu, frunzele protejînd de lumină și de intemperii. Sub un copac, Buddha și numeroși alți asceți au obținut Iluminarea.

• Bordeiul este o locuință simplă, pe care este suficient a o proteja cu cîteva crengi. Acest sistem a fost foarte utilizat nu numai în Orient, ci și în Occident. Un mare număr de asemenea bordeie dăinuie, mai ales în Irlanda, pe insulele Aran.

• Grota este un loc predilect. Temperatura este stabilă, răcoroasă vara, călduță iarna; în grote și caverne domnește o liniște aparte, favorabilă lungilor extaze. Tilopa, Milarepa, ca și un mare număr de înțelepți, au trăit în asemenea grote ani îndelungați. Cu toate acestea, numai cel ce dispune de o mare forță fizică și psihică poate rămîne într-o grotă. Atmosfera nu este întotdeauna foarte salubră și se pot contracta, printre

altele, boli ale pielii. Pe de altă parte, cea mai mare solitudine provoacă uneori un anume dezechilibru la cei ce nu au o experiență yoga suficientă.

• Cabana de lemn, piatră sau pămînt este răspîndită în păduri și munți. Construcția sa variază cu regiunea. Este, în general, foarte agreabilă și recomandată începătorilor.

• Căsuța cu acoperiș plat este mai elaborată. Se poate întîlni în țări unde domnește cultura tibetană. Deseori construită deasupra unui curs de apă, ea este total închisă lumii exterioare și ascetul trăiește în ea zidit într-o recluziune totală, care durează arareori mai puțin de doisprezece ani și se prelungește, de obicei, pînă la moarte. Uneori are două etaje, terasa acoperișului fiind înconjurată de un perete pentru a-l ascunde pe cel ce meditează, care nu vede decît cerul deasupra capului său în momentele de destindere. Doar o mică trapă lasă să treacă hrana adusă.

« Fiecare dintre aceste celule este concepută pentru a permite celui ce o locuiește să aibă aer, apă și soare, să facă exerciții fizice și să contemple spațiile infinite, imensitatea cerului, corpurile cerești, mișcările norilor și schimbările anotimpurilor. Aceste ermitaje nu sînt destinate a fi locuri de tortură sau de penitență, ci oaze de pace și meditație pe care nimic să nu le tulbure. Departe de a semăna cu mormintele, ele trebuie să fie anticamerele fericirii, cum de altfel le indică și numele.

Orarul acestor gom-chen este perfect reglat și umplut de studiu, cult, meditație întretăiată de exerciții fizice, mese și activitățile manuale indispensabile

pentru pregătirea mesei, toaleta și întreținerea ustensilelor și a celulei. »

• Există, în fine, în apropierea marilor Învățători, construcții pătrate sau dreptunghiulare, care închid o curte rezervată exercițiilor. Curtea este înconjurată de încăperi, în general minuscule (latura de un metru) și cei ce meditează trăiesc în ele perioade trienale (trei ani, trei luni, trei zile) care pot fi repetate, atîta timp cît Învățătorul și discipolul le consideră necesare. Asceții dorm cîteva ore pe noapte, fără a părăsi poziția lotus. În general, nici o deschidere nu dă în exterior și nimeni nu poate intra în aceste centre fără a fi primit inițierea corespunzătoare. Avantajele acestui sistem sînt, pe de o parte, o concentrare benefică, și, pe de altă parte, apropierea Învățătorului, care poate ghida discipolul de fiecare dată cînd este necesar să o facă. Puțini occidentali s-au supus unei asemenea discipline dure.

Condiția solitarului

Pentru mulți dintre occidentali, hotărîrea ascetului de a se retrage în solitudine pînă la realizarea Iluminării poate părea un act egoist și lipsit de valoare pentru comunitate. Retragerea din lume este deseori resimțită de cei care trăiesc în mijlocul agitației ca o insultă personală. În Orient, din contră, cel ce se îndepărtează de lume se bucură de o mare considerație, căci fiecare știe în ce măsură lumea și iluziile ei se agață de om, fiecare cunoaște dificultatea renunțării și măreția, forța interioară, care o presupune. Nu numai

că nimeni nu vede în viața ascetului un act egoist, ci, din contră, un act de curaj care permite lumii să nu se năruie de tot. De unde provin aceste divergențe? În tot Orientul, se consideră că fiecare ființă umană difuzează în jurul său un cîmp care este imaginea mentalului său și că acesta influențează comportamentul celor care sînt în jur. După cum sînt locurile și persoanele care ne însoțesc, propriul nostru spirit se întunecă sau se luminează. Înțeleptul, retrăgîndu-se din lume, produce prin stările sale de extaz, un cîmp foarte puternic de care beneficiază toți cei care sînt în preajmă și toți cei a căror sensibilitate este receptivă. Cu cît vor fi mai mulți asemenea asceți și înțelepți, cu atît ceea ce se răspîndește asupra lumii va fi mai puternic și mai benefic. Cu cît răul și întunericul se răspîndesc pe pămînt, cu atît influența lor va fi mai puternică și mai multă lume se va apropia de haosul total. Nu este aici nimic misterios și fiecare poate proba acest lucru în viața sa cotidiană. Unele ființe provoacă în noi senzații de lumină, altele de întuneric.

Necunoașterea acestei stări constante de influență este una dintre cauzele reacției Occidentului. Alt motiv este mai puțin perceptibil și se leagă de concepțiile particulare ale doctrinei buddhiste. Pentru că este legat de lumea fenomenelor, omul suferă.

Ascetul se detașează de Iluzie, și din adîncul retragerii sale pătrunde Realitatea Lumii, pe care singur o poate cunoaște. Cei ce cred că trăiesc în lume nu trăiesc decît în aparențele ei, ale căror instrumente inconștiente sînt. Ei nu pot ajuta pe nimeni și fiecare tentativă a lor este asemenea unui orb conducînd alți orbi. Ascetul se retrage din aparențe, și, în cunoașterea

vacuității fiecărui fenomen, el face să pătrundă lumea în el printr-un act de perfectă dragoste și de perfectă înțelepciune. Doar Iluminatul poate înțelege în profunzime marea suferință inerentă condiției umane și să îi salveze pe cei care vin la el. Nu este o utopie, nu este un lucru care trebuie să se întîmple după moarte, ci o acțiune care trebuie întreprinsă pe sine-însuși și ale cărei fructe le poți cunoaște de la începutul transformării. Nu este vorba de a avea credință, este suficient a încerca cu propriul corp și spirit. Sarcina este grea, dar este realizabilă. Buddha a spus: « Fiți propriul vostru refugiu ».

Este dificil a ne face o idee precisă despre viața ermitului. Este o viață de curaj, plină de energie, de voință, nu este nicidecum o viață de condamnat, sau de izolat. Este un mare pas de trecut: renunțarea. Acest pas este cel care separă pe mulți dintre noi de adevărata realizare. Este ușor a ne imagina solitudinea și extazul, dar cine poate, cine vrea să abandoneze totul, să se despoaie de tot, de materie și gînd? Doar cîțiva. Putem începe, ne putem detașă progresiv de lucruri, sau cel puțin credem că o facem... Și totuși, toți cei care au făcut-o spun că spiritul se umple de lumină imediat ce se împlinește actul renunțării. Imediat! Senzația aceasta este atît de puternică încît puțini sînt cei care după ce au trăit-o să mai revină înapoi. Primele fructe ale eliberării apar spontan.

Apoi, este solitudinea, începutul unei vieți de ermit. Perioada lor de retragere, atît de lungă cît poate fi, nu se scurge în inacțiune. Orele care au încetat să le mai numere sînt umplute de căutări spirituale sau de meditație asupra problemelor filozofice. Cufundați în

căutările lor, acești oameni sînt departe de a sta degeaba și nu își dau seama decît foarte puțin de izolarea lor.

Nu am auzit niciodată un singur ermit spunînd că a suferit, de lipsă de companie umană, și, în general, cei care au gustat această experiență nu mai pot deloc să se reobișnuiască să trăiască în zone locuite și să întrețină relații sociale.

Sentimentul încercat atunci cînd de la înălțimea ermitajului său privește cum cade prima zăpadă în vale, gîndind că ea va bloca pentru cîteva luni orice cale de acces pînă la el, este de o dulceață aproape voluptoasă.

Hrana

Buddha însuși, după șapte ani de post, de practici ascetice și austerități, și-a avertizat discipolii, recomandîndu-le o cale de mijloc situată între cele două extreme. O hrană prea bogată și prea abundentă este cauza tulburărilor, bolilor, leneviei mentale și somnolenței. Ea este un grav obstacol în calea meditației. O hrană prea săracă face corpul să slăbească și sfîrșește prin a ataca centrii nervoși, care se atrofiază și devin sensibili la cel mai mic contact. Suferințele provocate de foame perturbă activitatea centrală și slăbesc determinarea. Nici una dintre aceste două căi nu poate da discipolului marele echilibru, forța fizică și psihică ce îi sînt necesare. Se spune într-o *sūtra*:

« Hotărîrea de a atinge Iluminarea vine cu forța corpului. Hrana și băutura trebuie să fie controlate. Trebuie păstrat mentalul liniștit și evitate gîndurile tulburătoare. Cînd spiritul este calm, o mare încîntare

izvorăşte din practica meditaţiei. Acestea sînt învăţăturile tuturor Buddha. »

SOMNUL

Totul, în viaţa celui ce meditează, trebuie să fie perfect reglat. Somnul este astfel un lucru foarte important în viaţa aspirantului. Leneveala şi indolenţa sînt mari duşmani ai realizării spirituale. Şi aici se înţelege că trebuie urmată calea de mijloc predicată de Buddha. Prea mult somn îmbuibează spiritul şi favorizează stările de îndoială şi de depresiune. După sculare, este foarte important a nu cădea într-o stare de somnolenţă prelungită. Un somn prea scurt este dăunător bunului echilibru al corpului şi al minţii. Cel ce meditează trebuie să determine timpul care îi este necesar pentru somn, pentru a se simţi în formă, şi să se obişnuiască să se culce şi să se scoale în fiecare zi la aceaşi oră.

În cursul meditaţiei, somnolenţa este unul dintre marii duşmani, şi toţi Învăţătorii, în toate şcolile, au dat numeroase tehnici pentru a o evita. Începătorii, după ce şi-au calmat corpul în cursul primei faze a meditaţiei, se găsesc într-o asemenea stare de pace încît adorm. Luînd apoi somnul drept o stare meditativă, ei se cufundă în ea automat. Din fericire, remediile sînt numeroase; citărm, între altele, mersul pe jos însoţit de concentrare, schimbarea ritmului respirator, schimbarea locului sau a subiectului de concentrare, concentrarea asupra luminii, exerciţiile de yoga şi recitarea formulelor sacre.

CALMUL FIZIC ŞI MENTAL

« Trebuie trecut gradat de la o stare de activitate fizică la o stare de linişte mentală. Aşa cum respiraţia trebuie să devină calmă şi liniştită, activitatea mentală trebuie să devină abia simţită. Trebuie apoi reglate activităţile spiritului la fel cum sînt reglate activităţile corpului, pînă în momentul în care liniştea şi pacea se stabilesc. »

Această pregătire este un început bun pentru activităţile mai elaborate care, prin diferite procedee de ştergeri succesive, permit celui care meditează să ajungă la Vacuitate.

Tibetanii recomandă, de asemenea, această punere în repaus a tuturor activităţilor. Ei practică pentru aceasta un exerciţiu destul de simplu care, dus la perfecţiune, poate conduce, fără să fie necesar a mai folosi nici o altă practică, la una dintre cele patru contemplări fără formă aşa cum sînt ele descrise în capitolul următor, sau chiar la toate patru. Este evident că textul acestei meditaţii nu este destinat a fi în mod simplu FORMULAT interior ci, a fi realizat de către discipol în liniştea spiritului.

« Mă îndepărtez de toate amintirile plăcute sau neplăcute în legătură cu ceea am făcut sau aş fi vrut să fac. Las aici ceea ce am fost sau aş fi dorit să fiu. Las aici impresiile pe care le-am simţit, mă descarc, mă debarasez de ele.

Las aici tot ceea ce mă preocupă în prezent, tot ce se leagă de activitatea mea şi de ceea ce mă poate atinge din activitatea altora: ambiţiile mele, temerile mele, tot spre ceea ce mă poartă interesul mereu.

Las aici toate grijile privind viitorul, proiectele de ordin spiritual sau material: dorințele de succes, teama de eșec, oricare ar fi subiectele, toate certitudinile, toate neliniștile atît în ceea ce îmi va fi dat mîine sau într-un viitor îndepărtat. »

PENTRU OCCIDENTAL

Atitudinea occidentalului față de splendorile ascetice ale Orientului pare a se reduce cel mai adesea la o simplă admirație intelectuală. Cuceririle civilizației, ale filozofiei care au condiționat spiritele noastre par a ne îndepărta de orice practici ascetice serioase. Oare aceste lucruri pot fi ele practicate pe jumătate? Cu cît angajamentul ființei este mai puțin hotărît, cu atît dificultățile sînt mai mari și progresul este mai lent.

Mulți încearcă, dar aproape toți renunță în fața încetinelii progresului. Unii, pentru a-i consola pe occidentali, au încercat adaptarea metodelor de meditație la cultura lor. S-a ajuns chiar să se vorbească de « zen creștin »... Mai este oare nevoie să subliniem absurditatea unor asemenea sisteme? Dacă este posibil să nu fiți niciodată tulburat de politică sau de căderea valorilor dumneavoastră financiare, de ce face soția sau copilul și de altele asemenea, atunci într-adevăr aveți șanse. Dar yoga la Mayfair sau pe Fifth Avenue este o ficțiune spirituală.

Cea mai bună metodă de început constă în a renunța la activitățile obișnuite, măcar temporar, cît mai mult timp posibil, trei luni considerîndu-se a fi minimul pentru cineva care are în prealabil o bună cunoaștere

teoretică în domeniu. Apoi, înainte chiar de a face acest pas trebuie avute în vedere necesitățile pe această perioadă. Dar cea mai grea problemă este alta: găsirea unui Învățător. Lucrul este dificil, și cere deja o experiență prealabilă pentru a-i putea aprecia calitățile. Indiferent unde și cum vă conduceți căutările, evitați locurile unde sînt adunați foarte mulți oameni. În astfel de locuri domnește adeseori o atmosferă de competiție copilărească și de invidie, foarte puțin propice scopului urmărit. Trebuie să evitați deopotrivă pe cei care au o tendință supărătoare de a-și supraestima calitățile și care se dau drept Învățători cînd de fapt sînt doar începători.

Deci, lucrul cel mai important este de a alege un loc, un Învățător și o metodă. Este singurul mod de a realiza un progres rapid. O dată început, nu mai trebuie puse la îndoială posibilitățile Învățătorului. În plus, un mediu în care fiecare urmărește același scop este de un mare ajutor. Corpul se liniștește, mentalul își găsește ritmul său natural și progresul este vizibil pe zi ce trece.

La primele încercări cu toată voința de care veți da dovadă, veți avea senzația că plecați de la zero. Prezența tuturor problemelor vieții cotidiene va accentua această impresie și riscați să trăiți mai degrabă în amintirile luminii decît în lumină. Cu toate acestea, dacă atitudinea față de viața de fiecare zi se transformă, dacă atașamentul este mai puțin intens, trebuie să perseverați, întrucît aveți șansa să reușiți. Din contră, dacă practica nu vă modifică înclinația naturală spre lumesc, atunci eșecul este aproape.

ERMITAJUL OCCIDENTAL

În Occident, este deseori imposibil a construi un ermitaj, sau chiar a locui în afara oraşelor. Pentru orăşeni, nu rămîne decît soluţia unei camere într-un apartament sau măcar un colţ de cameră, special amenajat în acest scop. O cămăruţă, bine aerisită, este ideală. Camerele mari nu sînt recomandabile deoarece veţi avea nevoie de mult timp pentru a obţine concentrarea. Nimeni nu trebuie să mai intre în camera pe care aţi ales-o şi pe care va trebui să nu o utilizaţi decît pentru meditaţie. Orice activitate exterioară, orice gînd relativ la lumea fenomenelor vor întina atmosfera. Ardeţi tămîie înainte de a începe meditaţia, aşezaţi în faţă o imagine a Învăţătorului, a lui Buddha sau a unui alt mare înţelept. Pentru a medita nestingherit, aveţi nevoie de un veştmînt care să nu vă strîngă nicăieri corpul, astfel încît să nu vă facă postura obositoare, cum ar fi un fel de rochie largă.

Sînt, în fine, cîteva condiţii materiale care trebuie urmărite cu grijă, obstacolele fiind, de altfel, destul de numeroase:

- Fără încălzire, căci aceasta amorţeşte spiritul;
- O liberă circulaţie a aerului, dar fără curenţi supărători;
- Un loc de meditaţie şi o pernă din materiale naturale;
- Cît mai aproape de pămînt, orice izolaţie sau material intercalat, privîndu-vă de condiţiile realizării unei bune meditaţii. Imediat ce se iveşte prilejul,

părăsiţi oraşul şi mergeţi în aer liber, în locuri liniştite, aproape de lacuri, rîuri, în păduri sau la munte.

Regularitatea practicii constituie prima condiţie a reuşitei. Pe cît posibil, imediat ce perioade mai lungi sînt disponibile, sfîrşit de săptămînă sau vacanţă, practicaţi în mod continuu, izolat complet şi părăsind oraşul. Acestea sînt perioadele care vor fi cele mai preţioase şi care vor permite regăsirea stărilor experimentate lîngă Învăţător.

Puterea gîndului, în ciuda distanţei, vă poate lega de Învăţător începînd de la un anumit stadiu, şi dacă l-aţi chemat în ajutor, puterea sa vă va ajuta oriunde vă veţi găsi.

Un ultim punct: **evitaţi să discutaţi despre practicile efectuate, sau să descrieţi altora experienţele trăite; contactul cuvintelor le întinează şi le limitează.**

TEHNICILE CONTEMPLATIVE HĪNAYĀNA

HĪNAYĀNA

Trei sînt elementele pe care se bazează școlile buddhismului primitiv, *Hīnayāna*:

- Caracterul trecător al fenomenelor;
- Suferința, inerentă fenomenelor;
- Non-existența eului.

În acest sens, învățătorii acestei școli afirmă, pentru a atinge *Nirvāṇa*, existența a trei căi fundamentale:

- Respectarea preceptelor;
- Liniștirea;
- Practicarea concentrării și meditației.

Hīnayāna înseamnă, etimologic, Calea cea Mică, și din această cauză este adeseori disprețuită de occidentali, care ignoră practicile sale meditative. De fapt, școlile inițiatice, în acest caz cele buddhiste, nu trebuie considerate ca fiind opuse, ci mai degrabă ca fiind complementare. Numeroși învățători consideră că practicarea tehnicilor *Hīnayāna* este baza cea mai solidă pentru a le aborda pe cele din *Mahāyāna* (Calea cea Mare). Ele sînt în mod particular studiate pentru a dezvolta perfecta stăpînire a corpului și a mentalului, deschizînd ființa către conștientizarea a tot ceea ce se petrece în ea însăși. Gradarea extrem de subtilă a acestor tehnici conduce, printre altele, la detașare, fără de care nici o altă stare superioară nu poate fi atinsă. Nu trebuie totuși considerate aceste tehnici ca preparatorii, căci ele

duc totuși la Eliberare, așa cum Buddha a spus discipolilor săi. Mai simplu zis, gradarea începutului este modalitatea cea mai potrivită înțelegerii complete a fenomenului contemplativ în ansamblul său. Cu această pregătire, tehnicile *Mahāyāna*, mai abrupte, nu vor mai prezenta pericole și, în plus, va exista o profundă corespondență între profunzimile ființei și actele care declanșează forțe psihice considerabile.

Se consideră adeseori, în Orient, cele trei Căi, *Hīnayāna*, *Mahāyāna* și *Vajrayāna* (Calea de Diamant) ca ducînd către același Țel. Prima poate fi comparată cu mersul pe jos, lent, dar fecund în cunoștințe diverse. O cădere nu este prea gravă. A doua poate fi comparată cu mersul cu un automobil; detaliile drumului se estompează, un accident poate fi grav. A treia poate fi comparată cu mersul cu un avion supersonic. Impresia generală este de estompare, lucrurile sînt văzute de sus, lumina este violentă, răsăritul și apusul soarelui sînt grandioase, dar un accident este, de obicei, fatal.

Cele Patru Stadii ale Contemplării

Se disting patru stadii în practica contemplării:

1. Contemplarea izvorîtă din atingerea celor 9 *dhyāna*. Aceste *dhyāna* derivate din liniștea profundă nu trebuie să fie considerate ca un scop în sine ci ca un mijloc de a ajunge la Eliberare.

2. Contemplarea izvorîtă din atingerea percepțiilor extrasenzoriale. Trebuie înțeles prin aceasta capacitatea de a percepe manifestările care nu sînt direct

vizibile omului obișnuit. Aceste percepții nu sînt decît un efect secundar și a zăbovi prea mult asupra lor ar fi periculos pentru dezvoltarea altor capacități.

3. Contemplarea izvorîtă din atingerea controlului minții. Singură stăpînirea constantă a fenomenelor interne și a activității mentalului, controlul profund al fiecăruia, poate conduce la stadiile ultime ale contemplării. Nu este un scop, ci un mijloc de a pătrunde sursa profundă.

4. Contemplarea izvorîtă din atingerea viziunii interne sau a sursei profunde. Este ultimul stadiu, cel care permite depășirea limitelor inerente percepției. Viziunea care rezultă din ea este numită viziunea obiectivă a realității. Este Desăvîrșirea, situată dincolo de orice concept.

Este important de notat că realizarea acestor diferite stadii de concentrare nu se produce obligatoriu în ordinea dată și nu este indispensabil a avea o percepere a fenomenelor extrasenzoriale pentru a ajunge la controlul mentalului sau la sursa profundă.

Trebuie bine înțeles că nimic nu este lăsat la voia întîmplării în sistemele de meditație orientală. Fiecare etapă este realizată prin intermediul anumitor practici și obiectivele sînt atît de îngrijit codificate încît se poate vorbi fără a exagera de o veritabilă știință mistică. Nu se pune problema de a cutreiera prin regiuni vagi în care gîndul nu poate pătrunde, cum avem uneori tendința să credem. Domeniul contemplativ este perfect defrișat, toate drumurile, toate hățișurile, toate luminișurile sînt cunoscute. Nenumărați asceți l-au parcurs în

decursul secolelor și știința acestor oameni este la fel de precisă ca matematica noastră. Totul este prevăzut, chiar și abandonarea ultimelor legături, oricît de fragile ar fi, care ne mai leagă de lumea fenomenală.

Știm, de exemplu, că pentru a dezvolta al doilea stadiu al contemplării, cel al percepțiilor extrasenzoriale, trebuie abordat cel de-al nouăsprezecelea kasina sau subiect de meditație *Hīnayāna*: lumina. Dar înainte de a aborda cele patruzeci de *kasina*, este necesar să tratăm cele patru fixări ale atenției care permit atingerea liniștei, baza oricărei meditații.

PRACTICAREA FIXĂRII ATENȚIEI

Practicarea fixării atenției este cheia practicilor yoga în cadrul școlilor *Hīnayāna*, iar Buddha a subliniat acest lucru în mai multe rînduri.

Observarea corpului

« Există, o ucenici, un lucru care cultivat și practicat cu regularitate conduce la înțelegere clară, la obținerea viziunii juste și a cunoașterii, la obținerea eliberării prin înțelepciune: este atenția asupra corpului » spune Buddha.

OBSERVAREA RESPIRAȚIEI. Trebuie ca prin atenție să devenim conștienți de fiecare dintre mișcările noastre respiratorii în scopul de a le stăpîni. Prin acest control, se obține o respirație perfectă, liniștită și ritmată, indispensabilă creării stărilor extatice. Cel ce ajunge să

stăpînească respirația a realizat deja un pas foarte important, deoarece o respirație ușoară și ritmată reduce valurile plăsmuirilor mentale.

Legăturile între respirație și mental sînt atît de strînse încît Învățătorii recomandă schimbarea ritmului respirator atunci cînd o idee se dezvoltă și începe să împiedice procesul meditativ.

Exercițiile respiratorii sînt foarte numeroase și nu este cazul să le citățm aici. Să spunem numai că pentru a ajunge la o respirație egală, este suficient ca timpii în care ea se desfășoară (inspirație, reținere, expirație, reținere) să fie supuși unui ritm lent, și, de regulă, egal. Este, de asemenea, posibilă alternarea ritmurilor scurte cu cele lungi. Atunci cînd acest exercițiu este practicat zi de zi, se obține o automatizare a unui astfel de ciclu respirator și mentalul se poate concentra asupra unui obiect.

Pentru a da o idee despre liniștirea la care trebuie să ajungă suflul, Învățătorii tibetani spun că un fir de păr așezat la deschiderea fiecărei nări nu trebuie să fie mișcat de nici una dintre mișcările respiratorii.

OBSERVAREA POZIȚIILOR CORPULUI. Trebuie să fim conștienți de cea mai mică mișcare a corpului, să putem să o stăpînim și să o întrerupem dacă nu corespunde unui țel înalt sau unei hotărîri conștiente. Ca și pentru respirație, dacă una dintre pozițiile corpului nu corespunde unei stări mentale înalte este recomandabil să o schimbăm pentru a rupe legătura care unește gîndul cu poziția. Trebuie, de asemenea, avut prezent în minte că nu "Eu" merg, mă întind sau mă așez, ci numai componentele unei existențe iluzorii. Trebuie sesizat în

spatele fiecărei atitudini vacuitatea inerentă oricărei manifestări.

OBSERVAREA ACTIVITĂȚII INTERNE A CORPULUI. Trebuie să fim conștienți de toate mișcările care se produc în interiorul corpului. Prin atenție trebuie ajuns la conștientizare, și prin conștientizare trebuie ajuns la stăpînire. Trebuie să ne concentrăm asupra bătăilor inimii, asupra difuziei sîngelui în corp, asupra contracțiilor mușchilor, asupra funcționării organelor. De fiecare dată cînd o activitate vine să modifice ritmul corpului sau pune în funcționare anumite organe, trebuie să fim conștienți. Este la fel de important a realiza iluzia acestor mișcări spunîndu-ne: « Are loc o mișcare ». Și nu: « Îndeplinesc o mișcare ».

OBSERVAREA IMPURITĂȚILOR CORPULUI. Corpul trebuie să fie privit ca avînd treizeci și două de impurități: părul, unghiile, dinții, pielea etc. Nu trebuie, din această cauză, nici să disprețuim corpul, nici să îi acordăm o prea mare importanță, ci să adoptăm o poziție de mijloc, veghind la buna sa funcționare. Corpul este instrumentul Eliberării:

« Cu adevărat, vă spun vouă, în chiar acest corp, conștient și dotat cu spirit, se află Universul, cu creșterile și descreșterile sale, și drumul care conduce la Eliberare. »

Observarea senzațiilor și gîndurilor

Prin observarea senzațiilor pe care le încercăm, trebuie să realizăm caracterul lor trecător și vacuitatea lor.

În mod asemănător, persoana care simte, trebuie să fie percepută ca Vacuitate.

Prin observarea succesiunii și derulării gîndurilor care țîșnesc din minte într-o suită continuă, este posibil a conștientiza enormul val gînditor care ne condiționează, iar prin stăpînirea lui încetul cu încetul, este, de asemenea, posibil a încetini ritmul său. Este foarte dificil să conștientizezi mișcarea continuă a mentalului și doar o observare lungă și regulată poate realiza aceasta. Gîndurile se amestecă, se lovesc, se întrepătrund, dau naștere unui vîrtej pe care trebuie să îl facem limpede și curat pentru a-l putea suspenda mai tîrziu prin exerciții care ajută, prin eliminări succesive, la cunoașterea Vacuității.

Mentalul poate fi asemănat cu o maimuță care sare continuu. Putem asista la mișcările sale în mod pasiv fără a le acorda nici o importanță, dar avînd conștiința formării și dispariției ideilor. Putem, de asemenea, dezrădăcina ideea imediat ce se formează sau putem studia diferitele ei înlănțuiri, dar obligatoriu trebuie să considerăm că gîndurile nu sînt decît fructul ignoranței și nu au o existență proprie. Stă scris într-o *sūtra*:

« Toate fenomenele sînt trecătoare și nu există decît în propriile noastre minți. Deci, observînd caracterul non-substanțial al tuturor lucrurilor și recunoscîndu-le ca nefiind decît obiecte ale simțurilor, nu trebuie să le dăm atenție. »

Observarea fenomenelor interne și a activității mentale

Trebuie conștientizate diversele sentimente care ne încearcă și modul în care ne determină acțiunea. De aceea, este important a stabili și a înțelege cum funcționează diversele înlănțuiri care produc gîndul și care determină apoi actul. Observînd care percepție este cauza unei emoții și care este acțiunea acestei emoții asupra corpului nostru, devine apoi mai ușoară stăpînirea reacțiilor inutile sau nefaste. Cu toate acestea, este însă necesară o lungă practică pentru ca atenția să fie constantă.

Observînd Cele Cinci Skandha al căror contact constituie iluzia eului, putem înțelege care sînt diferitele asociații ce generează fenomene iluzorii pe care le putem astfel stăpîni. Printr-o cunoaștere minuțioasă a modalității în care se produc aceste asociații, devine posibil să intervenim chiar înainte ca înlănțuirile să fi putut să producă o reacție care să tulbure cursul meditației.

Așa după cum putem, prin această cunoaștere, să suprimăm plăsmuirile nefaste ale mentalului, putem, de asemenea, dezvolta toate potențialitățile folositoare.

Un exercițiu frecvent practicat în școli buddhiste și care regrupează practica Celor Patru Atenții este următorul:

« La sfîrșitul zilei, ne reprezentăm actele pe care le-am îndeplinit, sentimentele pe care le-am încercat, gîndurile pe care le-am avut. Examenul se efectuează în

sens invers, adică începînd cu ultima senzație pe care am încercat-o, ultimul act pe care l-am îndeplinit, ultimul gînd pe care l-am avut, urcînd progresiv pînă la primele momente care urmează trezirii din somn. Faptele cele mai nesemnificative trebuie să fie amintite la fel ca cele mai importante, căci este bine să evaluăm, în trecere, valoarea diverselor trăiri intime sau exterioare pe care le-am avut, cu scopul de a învăța să nu lăsăm să se șteargă lucruri pe care simțurile noastre le-au perceput sau idei ce ne-au traversat gîndirea.

Buddhismul atribuie un rol de prim plan memoriei. Unul dintre preceptele sale este că NU TREBUIE NICIODATĂ UITAT NIMIC. Tot ceea ce am văzut, am auzit, am perceput, în orice fel ar fi, chiar o singură dată și pentru o singură clipă, trebuie să fie înregistrat în memorie și niciodată șters. Examenul unei singure zile nu este decît un exercițiu pentru începători. După un antrenament a cărui durată variază în funcție de aptitudinile celui ce îl practică, examenul cuprinde succesiv, două zile, o săptămînă, o lună, cuprinzînd uneori, nu numai evenimentele înregistrate în stare de veghe, ci și visele care s-au succedat în timpul somnului. Unele recapitulări generale ale fazelor vieții scurse pot îngloba mai mulți ani și pot urca pînă la primele zile ale copilăriei.

« Printre nenumăratele senzații care impresionează ființa umană, numai un număr infim se dezvăluie în mod conștient și coordonat memoriei individului, celelalte rămînînd inerte sau manifestîndu-se numai prin impulsuri și tendințe confuze. Ceea ce numim ereditate

și atavisme poate fi asimilat, în acest sens, unei memorii îndelungate a elementelor care sînt prezente în persoana noastră actuală. Se crede deci, că un antrenament făcut cu răbdare ar putea acționa ca un revelator care, pe o placă fotografică impresionată, poate face să apară imaginile pe care le poartă în ea, și care erau anterior invizibile. Se poate, fără dificultate, accepta ideea de a aduce la lumină o parte a subconștientului nostru sau chiar totalitatea acestui conținut, dar acest lucru este desigur, considerat exagerat de cei mai mulți dintre psihologii actuali. »

Autopsihanaliza poate părea absurdă occidentalilor, pentru că ei pleacă de la omul a cărui cunoaștere este îndreptată către exterior, și pentru că această tentativă este de fapt sortită eșecului în cadrul culturii și a civilizației în care ne-am format. În Occident deci, trebuie să recurgem la psihanalist pentru a descoperi profunzimile noastre și pentru a le descifra. În această direcție orientalii, cred că ajutorul unei alte persoane nu este posibil și folositor decît în cazul legăturilor profunde care îl leagă pe Învățător de discipol. Chiar și în acest caz, intervenția este redusă la minim. Ea constă mai degrabă în revelarea tehnicilor și exercițiilor care, puțin cîte puțin, permit discipolului să coboare în sine și să-și ilumineze subconștientul. Diferența este că în cursul acestui antrenament lent, în timp ce omul privește în sine, el dobîndește stăpînirea corpului și mentalului său, ceea ce îi permite să depășească efectiv această clarificare treptată. Evident, nu poate fi și cazul persoanei analizate conform tehnicii occidentale. Pe de altă parte, conștiința vacuității fenomenelor permite o descoperire mult mai nuanțată, se pot sonda profunzimile și, puțin cîte puțin, stările de extaz își vor spune cuvîntul.

Cele Patruzeci de Kasina

Kasina sau subiectele de meditație sînt de două tipuri și fac apel la două abordări diferite. Primul tip cere o reflexie în profunzime asupra subiectului propus, însoțit de o profundă concentrare și de o realizare efectivă. Scopul acestor *kasina* este de a conduce la liniștirea trupului și a minții utilizînd toate resursele intelectului. Ele conduc la conștiința profundă a fenomenelor. Al doilea grup face apel la aceleași resurse, dar implică, într-un moment anume, abandonul intelectului, a senzației, pentru a le transcende prin viziunea pură.

Kasina acoperă deci întreaga gamă contemplativă, de la expresia sa cea mai simplă pînă la cea absolută.

1. Buddha. Meditați asupra celor trei Buddha: Buddha istoric; Buddha ca principiu spiritual și Buddha Maitreya sau viitor, cu hotărîrea fermă de a deveni tu însuți un Buddha prin practicarea asiduă a contemplării.

2. Dharma. Asupra Învățăturii lui Buddha trebuie meditat pentru a avea o clară înțelegere a ei. Fixînd ferm intelectul, trebuie realizată Învățătura.

3. Saṅgha. Comunitatea devoților este nu numai păstrătoarea Învățăturii ci și prelungirea sa în trup. Doar trăirea ei de către devoți poate evita afundarea în

dogmă și practici nesemnificative. Comunitatea este dovada vie a Adevărului exprimat de Învățătură.

4. MORALITATEA. Respectarea celor cinci reguli zilnice enunțate de Buddha: « Fiți milostivi și respectați orice manifestare a vieții, fie ea oricît de mică. Înăbușiți în voi reaua-voință, lăcomia și mînia. Dați și primiți liber, dar nu luați nimic prin violență, înșelătorie sau vorbă mincinoasă; nu minți niciodată, nici chiar atunci cînd vi se pare că minciuna este scuzabilă. Evitați drogurile și băuturile care tulbură mintea. Respectați femeia altuia și nu săvîrșiți nici o altă faptă trupească nelegitimă sau în afara firii. »

5. GENEROZITATEA. Nu vă limitați generozitatea la darurile materiale, ci înțelegeți-o ca dăruire totală de sine avînd prezent în minte vacuitatea celui care dă, vacuitatea celui care primește și vacuitatea a ceea ce este dat. Nu așteptați nimic de la un astfel de act purificat.

6. SPIRITE ȘI DIVINITĂȚI. Ele dau acces la regiuni interioare care sînt în legătură cu puterea lor.

7. MOARTEA. Moartea trebuie privită ca un simplu sfîrșit al unei stări iluzorii pe care o numim viață și care nu se întrupează decît la contactul cu Cele Cinci Skandha. Trebuie examinat cum un lucru supus nașterii este în aceeași măsură supus morții, și înțeles cum se perpetuează prin atașament de-a lungul existențelor.

8. CORPUL. Corpul este considerat, așa cum am văzut anterior.

9. RESPIRAȚIA. Respirația trebuie să fie liniștită. În respirația liniștită, nu există nici un zgomot, nici o constrîngere, nici un efort, nu este decît o senzație de liniște a respirației producînd în minte o puternică impresie de pace; doar practicînd respirația liniștită putem obține *samādhi*, toate celelalte moduri de a respira tulbură concentrarea, o îngreunează și obosesc.

10. LINIȘTEA. Punerea în repaus a tuturor activităților fizice și mentale.

11. PĂMÎNTUL. Pămîntul este unul dintre cele patru elemente ale materiei: este asociat cu inerția. Această contemplare a elementului pămînt în corpul nostru permite, atunci cînd este conjugată cu cele trei contemplări următoare, să se probeze natura impersonală a corpului. Această comparație le apropie astfel de materia neînsuflețită.

12. APA. Apa este al doilea element care intră în compunerea materiei: este asociată cu coeziunea. Contemplarea elementelor lichide ale corpului și amestecurile elementului apă cu celelalte trei permite decelarea non-substanțialității corpului.

13. FOCUL. Focul este asociat radiației. Principalele contemplări sînt aceleași ca și pentru celelalte componente.

14. AERUL. Aerul este asociat vibrației. Contemplarea acestui element se practică împreună cu tehnicile de respirație.

15. Analiza celor patru elemente pămînt, apă, foc și aer. Această analiză cuprinde nu numai cele patru elemente din corp ci și din materia fiecărui lucru. Trecerea acestei contemplări de la nivelul personal la cel universal pune accentul pe unitatea materiei care compune fiecare lucru.

16. ALBASTRUL. Contemplarea albastrului este recomandată persoanelor al căror mental este agitat și frămîntat, mai ales pentru efectul său calmant. Contemplarea trebuie practicată examinînd culorilor mai întîi pe obiectele care se află în cîmpul nostru vizual. Apoi, trebuie imaginate toate culorile albastre din univers topindu-se încet într-o culoare albastră, uniformă și, contemplînd acest albastru, trebuie lăsată conștiința să alunece într-o absorbție totală.

17. GALBENUL. Contemplarea galbenului este recomandată acelor persoane al căror mental este cețos, adormit, indolent. Galbenul trezește și stimulează. Practicați această contemplare în mod asemănător celei precedente.

18. ROȘUL. Contemplarea roșului este mai creatoare decît contemplarea galbenului. Atenția se fixează mai ușor și rezultă o stare favorabilă meditației. Este o culoare foarte utilizată în vizualizările tantrice datorită efectului său stimultor. Practicați această contemplare în mod asemănător celor precedente.

19. ALBUL. Contemplarea albului este echivalentul vizual al contemplării liniștii. Este culoarea păcii și a absenței gîndurilor. Albul este o culoare neutră care conține toate potențialitățile în stare latentă. Această culoare este deopotrivă utilizată în vizualizările tantrice; este culoarea pielii unui mare număr de divinități.

20. LUMINA. Contemplarea luminii este utilizată mai ales de asceții care doresc să obțină anumite puteri oculte, puteri care se dezvoltă rapid atunci cînd atenția este perfect fixată asupra luminii. Există tot felul de tehnici, una dintre cele mai avantajoase fiind vizualizarea unui nucleu luminos care parcurge corpul în linie dreaptă, iradiind diferiții centri de concentrare. Această vizualizare poate fi deopotrivă efectuată și în interiorul capului.

Tehnica este totuși destinată atingerii unor stări meditative. În cursul practicii sale pot să apară fenomene de percepție extrasenzorială, dar nu acesta este scopul căutat. Numai atingerea Vacuității este Țelul ultim.

21. CERUL. Contemplarea cerului fără nori permite atingerea stării de liniște. Privind îndelung cerul, se pot discerne diferitele straturi de albastru. Trecînd de la unul la altul, trebuie abandonată imaginea corpului.

22. UN CORP, uman sau animal, mort de două sau trei zile, umflat, învinețit, pradă descompunerii. Această contemplare, ca și cele nouă care urmează, au ca scop perceperea naturii trecătoare a corpului. Este recomandată pentru a lupta împotriva plăcerilor simțurilor și împotriva atașamentului excesiv față de corp. Este

recomandată, de asemenea, firilor materialiste pentru a-și putea da seama de condiția fizică trecătoare a fenomenelor. Fiecare dintre aceste contemplări poate fi îndeplinită real sau vizualizată (în Orient, moartea este peste tot prezentă și frecvent vezi animale descompuse sau pe cale să fie devorate de vulturi; scenele de incinerare sînt, de asemenea, obișnuite, și, uneori, cînd familia defunctului nu poate plăti destul lemn pentru a arde întregul corp, se pot vedea, în apele rîurilor sacre, brațe sau picioare pe jumătate carbonizate care plutesc).

Pentru fiecare dintre ele, trebuie realizat că și propriul corp va fi supus aceleiași degradări ca de altfel toate corpurile. Trebuie, de asemenea, realizat că morții nu sînt decît corpuri lipsite de Eu, ca și viii.

Pe de altă parte, aceste contemplări sînt recomandate asceților care vor să trăiască solitari în regiuni deșertice, căci ele eliberează de frică, anxietate, suferințe fizice și dau o mare rezistență.

23. UN CORP ciopărțit de corbi, șoimi, vulturi, cîini, tigri, șacali sau viermi.

24. UN CORP însîngerat al cărui schelet și tendoane sînt vizibile.

25. UN CORP descărnat, din care n-au mai rămas decît oasele și tendoanele.

26. UN CORP din care n-a mai rămas decît scheletul și cîteva tendoane uscate.

27. UN CORP din care nu au mai rămas decît oase împrăștiate în dezordine și care rup prin așezarea lor imaginea corpului.

28. UN CORP redus la starea de fragmente osoase de culoare albă.

29. UN CORP redus la oase mai vechi de un an.

30. UN CORP ale cărui oseminte sînt putrezite și nu mai sînt identificabile. Ele sînt în curs de a deveni praf și nu se mai pot distinge în ele imagini ale corpului din care provin.

31. PRAFUL sau pămîntul în care nu se mai poate determina o imagine umană.

32. MÎNCAREA. Trebuie considerată cu detașare, fără a cădea în excesele ascetismului. Trebuie legat gîndul deliciului alimentelor așa cum este el închipuit înainte de a fi consumate alimentele, cu gîndul descompunerii lor în cursul procesului de digestie; scopul este acela de a înlătura atașamentul față de gustul lor și a lua în considerare numai valoarea lor nutritivă. Cel ce meditează trebuie să accepte orice hrană cu inima egală.

33. COMPASIUNEA. Compasiunea pentru ființele din lumea întreagă trebuie să preocupe în permanență pe cel ce meditează. În timpul meditațiilor sale, el trebuie să vizualizeze valurile de lumină care pătrund fiecare creatură de pe pămînt.

34. MILA. Cel ce meditează nu trebuie să se retragă în solitudine doar pentru a se apleca asupra practicilor ascetice. El trebuie să aibă prezentă în minte marea suferință a umanității și să proiecteze către ea valurile sale de lumină pentru a o împiedica să se scufunde total în întunericul neștiinței. Textele insistă mult asupra acestui punct: « Ți-ai pus tu ființa la diapazonul marii suferințe a umanității? »

35. BUCURIA PLINĂ DE SIMPATIE. Bucuria profundă care crește cu progresul în practicile contemplative, trebuie răspîndită în jur, ca un izvor imens și nesecat ce adapă lumea.

36. EGALITATEA DE SPIRIT. Este atinsă o dată cu realizarea liniștii și a detașării de fenomenele percepute ca iluzorii și golite de conținut.

37. INFINITATEA SPAȚIULUI. Infinitatea spațiului este percepută atunci cînd am încetat să o fărîmițăm distingînd în ea lucruri separate, atunci cînd am îndepărtat, din minte, ideea de multiplicitate.

38. INFINITATEA CONȘTIINȚEI. Infinitatea conștiinței este percepută atunci cînd s-a încetat întemnițarea ei în cadrul senzațiilor și a percepțiilor care îi sînt comunicate de simțurile ce iau contact cu obiectele exterioare.

39. VACUITATEA, NON-EXISTENȚA. Este percepută atunci cînd, după ce au fost minuțios examinate și analizate toate elementele existenței, ele au fost recunoscute ca fiind trecătoare și lipsite de sine.

40. STAREA ÎN CARE NU EXISTĂ NICI PERCEPȚIE, NICI ABSENȚĂ A PERCEPȚIILOR. Această contradicție este utilizată pentru a da o idee asupra acestei ultime *kasina*. Este Realizarea Totală.

CELE PATRU MEDITAȚII CU FORMĂ

Aceste patru meditații în legătură cu forma, deschid drumul realizării stării de liniște. Fiecare stadiu marchează cîte o treaptă care apropie omul de extazul cel mai profund.

1. Un devot detașat de obiectele simțurilor, detașat de ideile nepotrivite, intră în PRIMA MEDITAȚIE născută din detașare și însoțită de nașterea gîndului, plină de bucurie și încîntare. Cu această bucurie și încîntare născute din detașare, el impregnează și înmoaie, umple și pătrunde corpul, astfel ca nici măcar un singur loc al lui să nu rămînă nepătruns de bucuria și încîntarea născute din detașare.

2. După depășirea stadiului nașterii gîndului, el cîștigă liniștea interioară și armonia CELEI DE-A DOUA MEDITAȚII, liberă de nașterea gîndului, născută din concentrare și plină de bucurie și încîntare. Cu acestă bucurie și încîntare născută din concentrare, el impregnează și înmoaie, umple și pătrunde corpul astfel ca nici măcar un singur loc al lui să nu rămînă nepătruns de bucuria și încîntarea născute din concentrare.

3. După dispariția încîntării, atent și clar, conștient, el trăiește o stare despre care se spune: « Fericit trăiește

cel ce rămîne atent și egal în spirit! » El ajunge atunci la A TREIA MEDITAȚIE. Din această bucurie liberă de încîntare, el impregnează și înmoaie, umple și pătrunde acest corp pentru ca nici măcar un singur loc al lui să nu rămînă nepătruns de această bucurie liberă de încîntare.

4. Abandonînd plăcerea și suferința, și dispărută fiind mai înainte bucuria și mîhnirea, el intră și rămîne în A PATRA MEDITAȚIE care este dincolo de plăcere și de suferință și are puritatea atenției datorată egalității de spirit. Pătrunzînd corpul cu un spirit pur și luminos, nici măcar un singur loc al corpului său nu rămîne netransformat. Pentru cel care trăiește astfel, sincer, vigilent și hotărît, amintirile și înclinațiile mondene se vor șterge, și prin dispariția lor spiritul său se va întări interior, va fi calm, armonios și concentrat. În acest mod, cultivați atenția asupra corpului.

REALIZĂRILE MEDITAȚIILOR CU FORMĂ

Prima meditație

- Atenție.
- Căutare.
- Bucurie.
- Încîntare.

A doua meditație

- Credință purificată.
- Bucurie.
- Încîntare.
- Liniște.

A treia meditație

- Egalitate de spirit.
- Înțelepciune.
- Liniște.
- Atenție.
- Bucurie.

A patra meditație

- Nici durere, nici plăcere.
- Atenție perfectă.
- Egalitate de spirit.
- Înțelegere.

CELE PATRU MEDITAȚII FĂRĂ FORMĂ

Cele patru meditații fără formă conduc pe cel ce a atins deja realizările celor patru meditații ale formei, dincolo de lumea fenomenelor. Aceste patru stadii ale extazului corespund ultimelor patru *kasina* menționate mai sus.

1. Devotul a suprimat toate ideile referitoare la existența fenomenelor. A suprimat percepțiile obiectelor simțurilor, forma, lumina, sunetele, mirosurile, ideile și, în fine, orice contact cu lumea formei. A suprimat orice concepție de multiplicitate. El rămîne atunci în regiunea spațiului infinit. Este PRIMA MEDITAȚIE FĂRĂ FORMĂ.

2. După suprimarea regiunii spațiului infinit, devotul nu mai are nici un contact cu spațiul. El intră atunci în regiunea conștiinței infinite și rămîne în ea. Este A DOUA MEDITAȚIE FĂRĂ FORMĂ.

3. După suprimarea regiunii conștiinței infinite, devotul vede că toate fenomenele sînt lipsite de existență proprie. El atinge deci regiunea vacuității și rămîne în ea. Este A TREIA MEDITAȚIE FĂRĂ FORMĂ.

4. După suprimarea regiunii vacuității, devotul pătrunde în regiunea unde nu există nici idei, nici absență a ideilor și rămîne în ea. Este A PATRA MEDITAȚIE FĂRĂ FORMĂ.

La aceste patru grade de extaz fără formă, se obișnuiește a se adăuga încă unul, ultimul, pentru a da ideea limitelor ce trebuie trecute. Este starea de intrare în *Nirvāṇa*.

PIEDICILE

Stările contemplative menționate mai sus nu se pot însă obține dacă devotul care voiește atingerea lor nu

înlătură cele douăsprezece piedici principale care se opun acestui efort:

- Credința în existența eului.
- Credința în eficacitatea ritualurilor.
- Dorința unei vieți viitoare.
- Îndoiala.
- Orgoliul.
- Înfumurarea.
- Ignoranța.
- Senzualitatea.
- Supărarea.
- Nonșalanța.
- Agitația minții.
- Neîncrederea.

TEHNICILE CONTEMPLATIVE MAHĀYĀNA

INTRODUCERE

Pentru a ne putea face o idee cît mai exactă asupra misticii *Mahāyāna*, înainte de a face o trecere în revistă a tehnicilor propriu-zise de meditație, se impune descrierea Ierarhiei Inițiatice *Mahā-Mudrā* (*Mahāmudrā*), fiecare biografie prezentată revelîndu-ne un alt aspect, semnificativ pentru drumul pe care îl are de parcurs adeptul buddhismului *Mahāyāna*. Această descriere este cu atît mai necesară cu cît, cea mai bună ilustrare a unei căi spirituale este descrierea experiențelor trăite de cei care au parcurs-o.

Pentru a aprofunda subiectul, am selectat cîteva dintre preceptele CĂII SUPREME A DISCIPOLULUI, culegere foarte populară, realizată de Dvagpo-Lharje, precepte pe care și astăzi, cea mai mare parte a devoților tibetani, o cunosc pe dinafară. Va urma descrierea sintetică a tehnicilor contemplative *Mahāyāna*, incluzînd cîteva practici cuprinse în Yoga Marelui Simbol (*Mahāmudrā*).

În încheierea capitolului, pentru ca viziunea cititorului asupra Sistemului *Mahāyāna* să fie cît se poate de exactă, vom prezenta o variantă condensată a DOCTRINEI MARII PERFECȚIUNI, *Prajñāpāramitā*.

VIAȚA LUI MILAREPA

Viața marelui yoghin Milarepa, care a trăit în secolul al unsprezecelea al erei noastre, a fost redactată

după trecerea lui din această lume de către cel mai apropiat discipol al său, Rechung. Lucrarea, cunoscută în Tibet sub numele de *Jetsün Kahbum*, a fost tradusă în românește sub titlul MILAREPA, MARELE YOGHIN TIBETAN. Ea reconstituie diferitele etape ale vieții lui Milarepa, așa cum el însuși a povestit-o discipolilor săi, și este unul dintre cele mai frumoase și mai populare texte buddhiste.

De-a lungul unei povestiri simple, dar încărcate de o mare intensitate dramatică și emoțională, se derulează un tablou clar și complet al buddhismului *Mahāyāna* (Calea cea Mare), alături de elemente din *Vajrayāna* (Calea Neclintită sau Calea de Diamant).

Nașterea

În anul Dragonului-Mascul-de-Apă (1052 e.n.), în prima lună a toamnei, în a douăzeci și cincea zi, sub o stea norocoasă, Cununa-Albă-din-Nyang a dat naștere unui fiu, numit Thöpaga (Încîntător-de-Ascultat), în timp ce soțul ei (și tată al copilului), Panoplia-Înțelepciunii, era plecat într-o călătorie, pentru negoț, în Nord. Patru ani mai tîrziu, se naște și sora lui Thöpaga (numit, mai tîrziu Milarepa) Peta-Gon-ma-kyit (Peta-Fericita-Ocrotitoare).

Timp de trei ani, familia – devenită una dintre cele mai bogate din ținut –, avea să trăiască într-o casă impunătoare din satul Kyanga-Tsa, numită Patru-Coloane-și-Opt-Pilaștri, în bunăstare și lipsă de griji.

Gustul durerii

Cînd Thöpaga avea aproape șapte ani, tatăl său este lovit de o boală gravă, așa încît adună toți prietenii și toate rudele ca să facă cunoscute ultimele dorințe. « Pînă cînd fiul meu va ajunge la vîrsta maturității, vă încredințez totul vouă, rudele mele, însă în principal vouă amîndurora, unchi și mătușă ai copilului meu. Aveți grijă să nu sufere! Fiți siguri că vă voi privi din tărîmul celor morți! »

Unchiul și mătușa nu par să fi dat atenție ultimelor sale spuse, pentru că au pus imediat mîna pe întreaga avere și i-au supus pe urmași, soție, fiu și fiică, la sărăcie și sclavie.

Iată cum descrie Milarepa întîmplarea: « Proprietatea tatălui meu a fost împărțită între unchi și mătușă astfel: unchiul a luat toate podoabele și straiele bărbătești, în timp ce mătușa a luat toate lucrurile femeiești; ce a mai rămas a fost egal împărțit între ei, noi fiind invitați să locuim pe rînd la fiecare. Astfel ne-au lipsit de toate drepturile asupra proprietății noastre, și nu numai atît, dar ne-au și silit să muncim vara la cîmp pentru unchi, iar iarna la tors și dărăcit lînă pentru mătușă. Mîncarea pe care o primeam era atît de rea încît putea fi dată la cîini. Hainele erau niște zdrențe mizerabile legate de trupurile noastre cu o sfoară drept brîu. Siliți să muncim neîncetat, mîinile și picioarele ni s-au umplut de bășici și au crăpat. Hrana puțină și proastă ne-a făcut slabi și prăpădiți. Părul nostru, cîndva împodobit cu aur și turcoaze, era acum aspru, bătos și plin de păduchi. »

Cînd Thöpaga ajunse la vîrsta majoratului, mama sa a chemat toate rudele şi toţi vecinii şi, citind testamentul soţului ei, a cerut să i se înapoieze averea. Mătuşa şi unchiul au spus că nu au luat nimic din averea noastră, adăugînd: « Şi chiar dacă am luat, nu avem de gînd să vă înapoiem. Faceţi-ne ce este mai rău, voi orfani proşti! Dacă vă simţiţi destul de numeroşi, bateţi-vă cu noi. Dacă vă simţiţi prea puţini, blestemaţi-ne! ».

Practicarea artei negre

Pentru a se răzbuna, mama lui Thöpaga a vîndut jumătate din pămîntul pe care îl avea înainte de a se căsători, iar cu banii obţinuţi a cumpărat un turcoaz numit Strălucitoarea-Stea şi un ponei numit Leul-Dezlănţuit. Toate acestea i le-a dat lui Thöpaga şi i-a cerut să meargă să înveţe magie neagră. La despărţire, ea îi spune: « Dragul meu fiu, ia aminte în ce stare mizerabilă ne aflăm şi du pînă la capăt acest ţel care îţi stă înainte. Trebuie să-ţi arăţi puterea aici, în acest loc, provocînd distrugeri. Studiul tău de magie este pentru noi o necesitate disperată. De te vei întoarce fără să fii în stare să-ţi arăţi puterile, îţi jur că mă voi omorî în faţa ta. »

După o călătorie lungă, Thöpaga ajunse în faţa unui cunoscut *lāma* numit Yungtun-Trogyal (Furiosul-şi-Victoriosul-Învăţător-al-Răului) din Nyak. După ce îi oferi darurile, Thöpaga adaugă: « Vă ofer în plus chiar pe mine însumi, trup şi suflet. »

Văzînd pentru prima dată un discipol care i se oferă lui, trup şi suflet, *lāma* îl sfătuieşte să meargă la un alt

lāma, numit Oceanul-de-Virtute din Khulung, care îl va iniţia în tehnica uciderii prin blesteme magice, iar cînd Thöpaga se întoarce, îl iniţiază şi el în altă tehnică magică, cea a producerii şi dirijării furtunii cu vîrfurile degetelor.

Aplicînd prima tehnică magică Thöpaga se răzbună.

Dintre cei ucişi nu făceau parte vinovaţii principali, unchiul şi mătuşa, Thöpaga cruţîndu-i pentru a se bucura de suferinţele lor, familiile fiindu-le omorîte prin magie, în întregime.

Deoarece rudele celor ucişi plănuiau să-i omoare mama, Thöpaga reveni în satul său natal şi dezlănţui o furtună cu grindină care distruse întreaga recoltă; ţăranii speriaţi de puterile lui au renunţat la plan.

În căutarea Adevărului

Thöpaga îşi dă seama că pînă atunci s-a ţinut numai de vrăji şi de răutăţi, şi este cuprins de remuşcări; îngrozit la gîndul rezultatelor karmice ale faptelor comise, chinuit de teama că după moarte va trebui să ispăşească răul făcut, prin chinuri nesfîrşite într-unul dintre infernuri, Thöpaga îşi doreşte cu atîta intensitate *dharma* care să-l salveze de la renaştere într-unul dintre infernuri, încît adesea uita să mănînce. În acest timp, un bun prieten al învăţătorului lui într-ale răului moare, şi acesta realizează caracterul trecător al tuturor lucrurilor; asemenea discipolului său, este şi el cuprins de remuşcări şi începe să-şi dorească *dharma*.

În cele din urmă i-a dat lui Thöpaga un samar de yak cu ţesături fine de lînă, împreună cu un yak şi cu perechea lui, şi l-a trimis spre valea Tsang, să înveţe

dharma. Aici locuia un *lāma* vestit. Găsindu-l pe cel pe care-l căuta, Thöpaga îi dădu darurile şi-l rugă să-l iniţieze.

Lāma îi spuse: « (...) există un aşezămînt numit Dowo-Lung (Valea-Grîului), în Lhobrak, în care trăieşte acum un adevărat discipol al lui Nāropa, marele yoghin indian. Este cel mai evoluat dintre noi toţi, un adevărat prinţ printre yoghini, unul care a obţinut cunoaşterea noilor doctrine tantrice, neegalate în cele trei lumi; el este numit Marpa Traducătorul. Între tine şi el este o conexiune karmică, ce vine din vieţile trecute. La el trebuie să te duci. »

Milarepa povesteşte: « Auzind de numele Marpa Traducătorul, mintea mea a fost pătrunsă de un inexprimabil simţămînt de încîntare şi un fior mi-a străbătut întregul trup, mişcîndu-mi fiecare fir de păr, în timp ce ochii îmi erau scăldaţi în lacrimi; atît de puternic era sentimentul de credinţă care se năştea în mine! Am pornit aşadar la drum, cu unicul ţel de a găsi acest învăţător, ducînd cu mine doar cîteva cărţi şi cîteva provizii pentru călătorie. Tot drumul am fost stăpînit doar de o singură idee: Cînd voi da ochii cu Învăţătorul meu? Cînd îi voi zări chipul? ».

În noaptea dinaintea sosirii discipolului său, Marpa vede în vis pe Învăţătorul său, Nāropa, care îi încredinţează misiunea de a-l învăţa pe Thöpaga, iar dimineaţa constată că şi soţia lui a avut acelaşi vis prevestitor. Sub pretextul de a-şi ara cîmpul, Marpa iese în întîmpinarea viitorului său discipol.

Thöpaga vine şi îl vede: « (...) pe neaşteptate, mă găsii în faţa unui *lāma* bine făcut, cam înclinat către corpolenţă, cu ochii mari, însă foarte impunător la

înfăţişare. Ara. În clipa în care ochii mi-au căzut asupra lui, am fost înfiorat de un simţămînt de o inexprimabilă şi extatică bucurie, în care mi-am pierdut cunoştinţa. »

Încercările

Lāma îl pune pe Thöpaga să termine de arat cîmpul în locul său şi îi dă să bea nişte chhang; după ce termină de arat, Thöpaga se prosternează la picioarele Învăţătorului: « De îndată m-am aplecat, i-am atins picioarele cu fruntea şi mi le-am pus pe creştetul capului. Făcînd acest ceremonial, am spus: Eu, o Preţios Învăţător, sînt un mare păcătos din Ţinuturile-Înalte-din-Vest şi am venit aici să mă ofer ţie, trup, cuvînt şi minte. Te rog pe tine să-mi dai mîncare, îmbrăcăminte şi Învăţătură, şi să-mi dai posibilitatea să ating Eliberarea chiar în această viaţă. »

Marpa îi cere lui Thöpaga să arunce grindină asupra unor regiuni locuite de tîlharii care-i prădau discipolii.

Thöpaga face ce i s-a cerut, după care se întoarce la Învăţătorul său şi îi solicită învăţătura promisă, însă *lāma* răspunde: « Ce, îndrăzneşti să ceri *dharma*, pe care eu am adus-o cu atîtea sacrificii din India, în schimbul a două sau trei grindini păcătoase! Ei, domnule, dacă eşti cu adevărat serios, în privinţa Adevărului, te vei duce, şi prin mijlocirea vrăjitoriei în care susţii că eşti maestru, vei distruge o parte din muntenii din Lhobrak, fiindcă şi aceştia, de asemenea, au jefuit discipoli de-ai mei care veneau încoace din Nyal-Lo-ro, şi care au mai proferat şi insulte la adresa mea. »

Thöpaga execută și această poruncă. Aceasta l-a făcut pe Marpa să îi dea numele de Tüchhen (Mare-Vrăjitor). Thöpaga îi cere din nou Adevărurile Salvatoare, dar Marpa îl refuză iarăși.

Adevăratele încercări încep. Marpa promite că îi va da Învățătura dacă Marele-Vrăjitor va construi o casă de formă circulară. Acesta se apucă plin de energie să construiască casa cerută, dar cînd casa a fost pe jumătate ridicată, Marpa îi spune că nu a chibzuit bine forma și amplasarea casei, așa că îl pune să înceteze lucrul și să ducă toate materialele înapoi în locul de unde le-a luat. După ce Marele-Vrăjitor face ce i s-a cerut, Marpa, prefăcîndu-se amețit, îi cere să construiască, pe un deal, o casă în formă de semilună. Cînd această casă era, la rîndul ei, pe jumătate construită, Marpa vine din nou și îi spune că nici aceasta nu e bine gîndită, și îi cere s-o demoleze și să ducă pietrele și argila înapoi în locul de unde le-a luat. Marele-Vrăjitor se supune, și din nou Marpa îi cere să construiască casa altundeva, de data aceasta pe o fundație triunghiulară.

Din nou se apucă credinciosul discipol să o construiască, și din nou Marpa vine și-i spune că trebuie demolată. I se promite din nou că va primi Învățăturile Netemporale (sau Adevărurile Mistice) dacă va construi o casă obișnuită, cu zece caturi. Cînd ajunse la al șaptelea cat al acestei construcții Marpa veni și-i spuse: « Mare-Vrăjitor, ar fi bine să încetezi lucrul la această casă pe care o ai în construcție, și să începi o alta, pentru locuit, cu doisprezece pilaștri, care să aibă un salon și o capelă, și care să servească ca anexă la edificiul principal. Cînd o vei termina, cu siguranță că-ți voi da Învățătura. »

Încercînd în acest timp de cîteva ori să îl determine pe Marpa să-i dea Învățăturile, de fiecare dată se alege doar cu bătaie; disperat, pleacă pentru a face rost de aurul necesar obținerii Doctrinei dar după scurt timp se întoarce, descurajat. *Lāma* însă tot nu îi dă Învățătura, pretextînd că nu a terminat cele două case și îl îndeamnă să le termine. Marele-Vrăjitor nu mai are încredere că va mai primi vreodată Inițierea de la Marpa, așa că soția acestuia, Damema, căreia îi era milă de el, îi dă o scrisoare falsă și niște daruri și îl trimite la un alt discipol al lui Marpa, Ngogdun, care să-l inițieze. Acesta o face, dar Thöpaga nu poate face progrese pentru că Învățătorul lui nu-și dăduse acordul. În cele din urmă, realizînd că doar Marpa îl poate ajuta, Marele-Vrăjitor se întoarce la el. Odată revenit însă, Marpa nu numai că nu îi dă Inițierea, dar chiar este gata să-i mai dea o bătaie, așa că Marele-Vrăjitor, de disperare, ajunge în pragul sinuciderii.

Inițierea

Cînd urma să facă acest gest disperat, Marpa îl cheamă și-i spune: « Dacă reflectăm bine la aceste întîmplări, nimeni nu pare să merite reproșuri. Dorind ca Marele-Vrăjitor să poată fi absolvit de păcatele sale, l-am pus să construiască acele case de unul singur. Să fi fost pentru scopul meu egoist, aș fi putut reuși mult mai bine prin măgulire și mijloace blînde, deci nu sînt de condamnat. Cît despre Damema, ea fiind femeie și avînd multă milă maternă, n-a putut să îndure să mă vadă maltratîndu-l pe bietul băiat, care era atît de ascultător și răbdător. Așa că, cine ar putea să o

condamne pentru a-i fi dat scrisoarea falsă și mărturiile însoțitoare, deși Inițierea este un lucru foarte serios? Cît despre tine Ngogdun Chudor, nu poți fi condamnat, după cum tu însuți ai spus. (...) De-aș fi avut șansa să-l arunc pe acest fiu spiritual de nouă ori în cumplita disperare, el ar fi fost curățat cu desăvîrșire de toate păcatele sale. Nu ar mai fi fost nevoie să se nască din nou, ci ar fi dispărut complet, corpul său fizic dizolvîndu-se pentru totdeauna; el ar fi atins *Nirvāṇa*. Aceasta nu va fi așa, și faptul că el mai păstrează încă o parte din *karma* rea se datorează milei nepotrivite și înțelegerii înguste a Damemei. Totuși, el a fost supus la opt dureri adînci, care l-au curățat de păcatele mai grele și a suferit mai multe pedepse minore, care îl vor purifica de păcatele mai mici. Acum voi avea grijă de el și îi voi da acele Învățături și Inițieri pe care le țin la fel de dragi ca pe propria-mi inimă. Eu însumi îl voi asigura cu mîncare cît va fi în retragere, și cu propriile-mi mîini îl voi închide în locul de meditație. »

Marele-Vrăjitor este apoi ras în cap, i se schimbă îmbrăcămintea și primește numele Mila-Dorje-Gyaltsen (Mila-Diamantul-Stindard).

I se cere de asemenea să respecte legămintele unui Ge-nyen și ale unui *bodhisattva*, după care primește Inițierea.

Învățînd alături de Guru

Următoarele unsprezece luni, Milarepa le petrece meditînd într-o peșteră numită Lhobrak-Tak-nya.

După această perioadă de meditație aproape neîntreruptă, Marpa îl îndeamnă să vină și să-i povestească ce a realizat prin meditația sa.

Iată relatarea lui Milarepa:

« Am înțeles că acest trup al meu este produsul Ignoranței, așa cum este expus în Cele Douăsprezece Niddāna, compus din carne și sînge și aprins de puterea perceptivă a conștiinței. Pentru fericiții care năzuiesc la Eliberare, acesta poate fi marea corabie prin mijlocirea căreia pot obține Libertate și Puteri; însă pentru ceilalți, trupul poate fi ghidul către stări de existență inferioare și mizerabile. Această viață a noastră, este piatra de hotar de unde se poate alege o cale ducînd în sus sau în jos. Este un răstimp al nostru extrem de prețios, în care fiecare trebuie să decidă, într-un fel sau altul, să facă bine sau să facă rău. Am înțeles aceasta ca fiind supremul țel al prezentei perioade a vieții noastre.

Aici, din nou, cu ajutorul tău, o, Puternic Stăpîn și Salvator al ființelor asemenea mie, năzuiesc a trece peste acest Ocean al Existenței Lumești, sursa tuturor suferințelor și durerilor, de care este atît de dificil a scăpa. Însă pentru a fi în stare să fac astfel, este necesar mai întîi de toate să-mi găsesc adăpost în Prețioasa Trinitate și să urmez sincer regulile prescrise. În aceasta, de asemenea, văd pe Guru ca fiind principala sursă și întruchipare a întregului bine și întregii fericiri care îmi pot reveni.

Astfel mi-am dat seama de suprema necesitate de a asculta poruncile Învățătorului și de a-mi păstra credința în el neîntinată și trainică. Apoi, după o asemenea trăire, meditația profundă asupra dificultății de a obține prețiosul avantaj al unei existențe umane libere și bine

dotate, asupra incertitudinii momentului exact al morții, asupra efectului determinant al propriilor acțiuni și asupra mizeriilor existenței în *saṁsāra*, nu poate da greș în a determina pe cineva să dorească libertatea față de toate existențele în *saṁsāra*; și pentru a obține aceasta, trebuie apelat la sprinjinul Nobilei Căi Octuple, unica prin care o ființă poate obține această eliberare.

Apoi de la nivelul acestei Căi, trebuie trecut, gradat, la căile mai înalte, în tot acest timp urmînd propriile legăminte cu aceeași grijă ca și cum ar fi proprii ochi, reclădindu-le și reparîndu-le; am înțeles că cel care năzuiește la pacea și fericirea sa individuală adoptă Calea cea Mică (*Hīnayāna*).

Însă cel care, încă de la început, sacrifică meritul iubirii și compasiunii sale cauzei celorlalți, aparține Căii celei Mari (*Mahāyāna*). Pentru a părăsi Calea cea Mică și a intra pe Calea cea Mare, este necesar a obține o viziune clară a țelului propriilor aspirații, așa cum este expus în neasemuita Cale Neclintită (*Vajrayāna*).

Pe de altă parte, pentru a obține o viziune clară a Țelului Final, este esențial a avea un Guru desăvîrșit, care cunoaște fiecare ramură a celor Patru Feluri de Ritualuri de Inițiere, fără cea mai mică neînțelegere sau îndoială în ceea ce le privește; numai el poate face Țelul Final perfect explicit unui *śiṣya*. Ceremonia inițierii conferă puterea stăpînirii gîndurilor neclare privind Țelul Final. Meditînd asupra Țelului Final, pas cu pas, trebuie implicate toate energiile proprii, ale înțelegerii gramaticale și logice; prin raționament moral și mental, și prin căutare interioară, se poate descoperi non-existența Ego-ului personal și așadar, falsitatea ideii că există. Realizînd non-existența Ego-ului, mintea trebuie

păstrată în liniște. Avînd posibilitatea, prin diferite metode, de a pune mintea în această stare, ea (mintea) poate trece de la conștiința obiectelor, într-o altă stare, de perfectă liniște, astfel încît zile, luni și ani pot trece fără ca practicantul să le perceapă; deci, trecerea timpului trebuie marcată pentru el de către alții. Această stare este denumită *shi-nay* (Repaus-Liniștit). Nesupunîndu-se pe sine stării de totală-uitare și inconștiență (a obiectelor), ci exercitîndu-și intelectul în această stare, se dobîndește starea limpede, extatică a conștiinței calme.

Deși există această stare, care poate fi denumită o stare de supraconștiință (*lhag-tong*), totuși, indivizii, sau ego-entitățile, atîtă vreme cît sînt astfel, sînt incapabile de a o experimenta. Ea este experimentată doar cînd s-a dobîndit prima stare (supraumană pe calea către Starea de Buddha). Așadar, prin proces de cugetare și vizualizare, se parcurge Calea. Viziunea formelor zeităților asupra cărora se meditează sînt simple semne însoțind perseverența în meditație. Ele nu au importanță sau valoare intrinsecă în ele însele.

Pentru a rezuma, o stare strălucitoare de liniște mentală, însoțită de energie și putere ascuțită de analiză, de un intelect limpede și iscoditor, sînt cerințe indispensabile; asemenea treptelor de jos ale unei scări, ele sînt absolut necesare pentru a permite ascensiunea. Însă în procesul meditației asupra acestei stări de liniște mentală (*shi-nay*), prin concentrarea asupra obiectelor cu sau fără formă, chiar primul efort trebuie făcut într-o stare de spirit de compasiune, cu intenția de a dedica meritul propriilor eforturi binelui tuturor. De asemenea, țelul propriilor aspirații trebuie clar definit,

înălțîndu-se în regiunile ce transcend gîndul. În final, este necesar a te ruga mental pentru ceilalți și a dori binele lor atît de sincer încît procesul propriei minți să transceandă, de asemenea, gîndul. Acestea, le înțeleg ca reprezentînd cea mai înaltă dintre toate Căile.

Dar, așa cum numele mîncării nu satisface pofta unei persoane înfometate, ci ea trebuie să mănînce efectiv, tot așa, un om care vrea să învețe despre Vacuitate trebuie să mediteze astfel încît să o realizeze și nu doar să-i învețe, pur și simplu, definiția. În plus, pentru a obține cunoașterea stării de supraconștiință (*lhag-tong*), este necesară acomodarea aspirantului cu realizarea de la sine a practicilor de mai sus fără întrerupere. Pe scurt, deprinderea în contemplarea Vacuității, Echilibrului, Indescriptibilului și a Irecognoscibilului, formează cele patru stadii diferite ale celor Patru Grade de Inițiere, pași finali spre Țelul Ultim al misticii *Vajrayāna* (sau Calea Neclintită). Pentru a înțelege perfect acestea, trebuie sacrificat confortul trupesc și orice senzualitate și cu Țelul Final în minte, înfruntat și depășit fiecare obstacol, fiind întotdeauna pregătit pentru orice întîmplare posibilă și dispus a-și sacrifica chiar viața. »

Apoi Milarepa s-a întors în peștera sa, unde a continuat să mediteze.

În această perioadă, atît Milarepa cît și Marpa au avut niște vise care l-au determinat pe acesta din urmă să facă încă o călătorie în India, deși vîrsta sa era destul de înaintată.

După reîntoarcerea sa în Tibet, Marpa avea să asiste la moartea fiului său, Darma Doday, eveniment prevestit de Nāropa, pe cînd Marpa se afla în India.

La comemorarea morții acestuia, Marpa s-a hotărît să încredințeze fiecărui discipol acele Învățături care i se potriveau cel mai bine, și, la scurt timp după aceea, a și făcut-o.

După primirea Învățăturilor, ceilalți discipoli au plecat în ținutul lor, iar Milarepa a rămas încă cîțiva ani lîngă Învățătorul său, meditînd într-o retragere ascunsă în Zang-Phung (Peșteră-de-Aramă).

Despărțirea de Învățător

În urma unui vis, lui Milarepa i se face dor de casă și îl roagă pe Marpa să-i permită să plece pentru a vedea dacă mama sa mai este în viață. Marpa îi dă voie, dar, știind că nu se vor mai vedea în acea viață, îi conferă înainte de a pleca cele mai secrete Inițieri, misterele Simbolurilor Viselor și tantrele șoptite la ureche. Despărțirea este foarte dureroasă; o dată cu ultimele instrucțiuni referitoare la peșterile potrivite pentru dezvoltarea sa spirituală, Milarepa este îndemnat să-și dedice întreaga viață meditației.

O dată ajuns acasă, Milarepa avea să-și găsească mama moartă, casa dărăpănată, iar sora plecată. Iată cum descrie Milarepa ce a simțit cînd s-a întors acasă: « (...) după ce am văzut jalnicele ruine ale casei și rămășițele proprietății pe care au avut-o decedații mei părinți, mi s-a imprimat pentru totdeauna în inimă, că năzuințele lumești sînt fără valoare, și o dorință arzătoare de a-mi devota viața meditației s-a aprins. O viață confortabilă s-ar potrivi poate celor ce n-au suferit ca mine și celor cărora gîndul morții și al infernurilor nu le-a fost băgat cu forța în casă. Cît despre mine, întîm-

plările vieții m-au convins categoric de nevoia vitală de devoțiune plină de rîvnă și de meditație adîncă atît cît voi trăi ».

Meditația în solitudine

Următorii ani, Milarepa și-i petrece meditînd în solitudine.

Din nefericire, hrana pe care o adunase s-a terminat, și, pentru că jurase să nu coboare după pomeni, singura soluție pentru a rămîne în viață a fost să adune urzici și să le fiarbă, trăind doar cu această fiertură: « Trăind doar cu fiertură de urzici, mi-am continuat meditațiile. Nu aveam haine pe corpul meu, nici vreo mîncare hrănitoare pe dinăuntru. Corpul meu a devenit scorojit ca un simplu schelet și avea o nuanță verzuie, la fel cu a urzicilor; iar pe el a crescut un înveliș de păr verzui. »

După cîțiva ani în care s-a hrănit numai cu fiertură de urzici, Milarepa a fost găsit de sora sa care i-a adus mîncare bună, dar, în corpul lui neobișnuit cu asemenea mîncare, au apărut anumite tulburări fizice și mentale care l-au împiedicat în meditație. Amintindu-și că la despărțire, Învățătorul său îi dăduse un pergament sigilat, pe care i-a spus să-l deschidă numai cînd va fi în pericol, Milarepa deschide acest pergament: « Am găsit conținut în el felul tratării acestei tulburări, depășind astfel obstacolele și pericolele de pe Cale, schimbînd viciul în virtute și crescînd ardoarea și energia spirituală. Era menționat în pergament că în această etapă trebuie să folosesc hrană bună. Perseverența cu care meditasem mă pregătise pentru o schimbare internă, însă aceasta fusese întîrziată de calitatea proastă a

mîncării. (...) Acum am înțeles ce se întîmpla și, studiind pergamentul, l-am găsit conținînd mijloacele și exercițiile necesare (atît fizice cît și mentale), pe care am început a le practica de îndată. La care, am văzut că cele mai fine structuri ale sistemului meu erau puse în ordine; chiar și nodul corespunzător lui *suṣumṇānāḍī* se desfăcea sub buric; am experimentat astfel, o stare de calm și claritate suprasenzuală asemănătoare cu primele stări pe care le trăisem, însă depășindu-le în profunzime și intensitate extatică, și din această cauză diferind de ele. Astfel s-a născut în mine o cunoaștere transcendentă pînă atunci necunoscută.

Înălțîndu-mă liber deasupra obstacolelor, am știut că răul (sau pericolul) fusese transformat în bine. Ceea ce pînă acum fusese privit ca discriminare obiectivă, strălucea de acum înainte ca *dharmakāya*. Am înțeles *saṁsāra* și *nirvāṇa* ca fiind stări dependente și relative și că Universala Cauză este Mintea, care este distinctă de ideile de Interes și Parțialitate. Această Cauză Universală, direcționată pe Calea Egoismului, duce în *saṁsāra*; pe cînd dacă este direcționată pe Calea Altruismului, duce în *Nirvāṇa*. Am fost perfect convins că sursa reală atît pentru *saṁsāra* cît și pentru *nirvāṇa* este Vacuitatea. »

Continuînd să mediteze, în zilele următoare Milarepa a obținut puterile fenomenale (*siddhi*), care au apărut ca dovezi ale realizărilor spirituale obținute.

Ermitajele

Următorii ani, Milarepa și-i petrece în lungi retrageri în grote dintre care cea mai mare parte se află pe

teritoriul actualului Nepal. În toate aceste locuri, el primește discipoli, îi învață și conferă diferite inițieri unor *lāma* mai avansați. În cursul acestor lungi retrageri, el manifestă numeroase puteri.

Nirvāṇa

În anul Tigrului-de-Lemn, Milarepa se apropia de sfîrșitul vieții; munca sa de instruire a discipolilor era aproape terminată.

Datorită stimei pe care toți oamenii i-o arătau, el și-a atras invidia unui *lāma* care era foarte savant în ceea ce privește cunoașterea teoretică a diverselor texte inițiatice, dar complet neștiutor în ceea ce privește punerea lor în practică. Acestuia, Milarepa i-a cîntat:

« Închinare la Picioarele lui Marpa Traducătorul!
Fie ca eu să fiu îndepărtat de credințe declarative și de dogme!

Îndelung obișnuit a contempla Iubirea și Mila,
Am uitat orice diferență între mine și alții!

Îndelung obișnuit să meditez asupra Gurului meu ca fiind într-un halou deasupra capului meu,
Am uitat pe toți acei ce cîrmuiesc prin putere și prestigiu!

Îndelung obișnuit să meditez asupra Păzitorilor mei ca fiind de mine însumi inseparabili,
Am uitat modesta formă trupească!

Îndelung obișnuit să meditez asupra Aleselor Adevăruri Șoptite,
Am uitat tot ceea ce este spus în cărțile scrise ori tipărite!

Deprins, cum am fost, cu studiul Științei-Care-Nu-Dă-Greș
Cunoașterea Ignoranței care greșește, am pierdut.

Deprins, cum am fost, să contemplu Cele Trei Corpuri ca de mine însumi inseparabile,
Am uitat speranța și frica!

Deprins, cum am fost, să meditez asupra acestei vieți și a următoarei ca fiind una,
Am uitat frica de naștere și de moarte!

Îndelung obișnuit să studiez totul prin mine însumi, prin propriile mele experiențe,
Am uitat nevoia de a căuta opiniile prietenilor și confraților!

Îndelung obișnuit cu aplicarea fiecărei noi experiențe la propria mea cunoaștere spirituală,
Am uitat toate credințele și dogmele!

Îndelung obișnuit să meditez asupra Nenăscutului, Indestructibilului și Efemerului,
Am uitat toate definițiile acestui sau acelui țel particular!

Îndelung obișnuit să meditez asupra tuturor fenomenelor vizibile ca fiind *dharmakāya*,
Am uitat toate meditațiile de minte născocite!

Îndelung obișnuit să-mi păstrez mintea în Starea
Necreată de Libertate,
Am uitat manierele convenționale și artificiale!

Îndelung obișnuit cu umilința trupului și a minții,
Am uitat mîndria și ținuta trufașă a celui puternic!

Îndelung obișnuit să-mi privesc forma trupească
drept ermitajul meu,
Am uitat tihna și confortul retragerii în mănăstiri!

Îndelung obișnuit să știu înțelesul Tăcerii,
Am uitat felul în care sînt trasate rădăcinile verbelor
și sursa cuvintelor și frazelor!

Trasează tu, o învățatule, aceste lucruri în cărți
standard! »

Acest cîntec nu a făcut decît să-l înrăiască și mai mult pe acel *lāma* împotriva lui Milarepa, astfel încît a încercat să-l otrăvească.

Știind că viața sa se apropie de sfîrșit, Milarepa, cu scopul de a-i întoarce inima acelui *lāma* către Învățătură, a luat mîncarea otrăvită, apoi a invitat pe toți discipolii și pe toți cunoscuții și le-a vorbit despre *dharma*.

Deoarece Milarepa părea bolnav, discipolii săi au dorit să facă sacrificii pentru *guru*, *deva* și *ḍākinī* în vederea însănătoșirii lui, îndemnîndu-l să ia tratamentul necesar.

Milarepa nu acceptă, și le spune: « În mod obișnuit există regula ca boala ce afectează un yoghin să fie privită ca un îndemn de a persevera în devoțiune, și nu ar trebui să facă nici un fel de pregătiri speciale pentru

a se restabili. El trebuie să folosească boala ca un ajutor în progresul pe Cale, întotdeauna gata să întîlnească suferința și chiar moartea.

Cît despre mine, Milarepa, prin Grația binevoitorului meu Guru, Marpa, am îndeplinit toate riturile speciale pentru depășirea bolii, conform metodei sale particulare; iar acum nu am nevoie nici de influențe nici de mediatori. Eu mi-am făcut dușmanii, buni prieteni; așadar nu am nevoie a face rugăciuni sau daruri pentru îndepărtarea lor. Nu am nevoie nici de exorcisme sau ritualuri de îmbunare a vreunui demon deoarece am transmutat toate semnele rele și presimțirile funeste în Zeități Păzitoare ale Învățăturii care vor îndeplini toate cele patru feluri de ceremonii. Bolile născute din Cele Cinci Otrăvuri le-am schimbat în Fericirea Celor Cinci Divine Înțelepciuni; așadar nu am nevoie de medicamente făcute din cele șase mirodenii principale.

A venit timpul ca acest corp vizibil, iluzoriu, formă emanată din Divinul Corp (*dharmakāya*), să fie contopit în Tărîmul Luminii Spirituale și pentru aceasta nici un fel de rituri de consacrare nu sînt necesare. Oamenii care au acumulat *karma* rea în timpul vieții lor și care vor recolta, ca rezultat, spaimele nașterii, bătrîneții, bolii și morții, în această lume, în van caută să evadeze sau să amelioreze intensitatea durerii care rezultă din aceasta, prin mijlocirea ceremoniilor de îmbunare și prin tratament medical. Nici prin puterea și autoritatea regilor, nici prin valoarea eroului, nici prin forma încîntătoare a celei frumoase, nici prin averea bogatului, nici prin iuțeala fricosului, nici prin retorica oratorului abil nu se poate preveni sau întîrzia acest moment. Nu există mijloace sau metode, fie ele pașnice, nobile,

fascinante sau impetuoase care să poată înlătura sau opri acest sfîrșit inexorabil. Dacă este cineva cu adevărat îngrozit de suferințe și caută sincer să prevină repetarea lor, fiind cu adevărat dornic să dobîndească o stare de eternă fericire, cunosc secretul pentru a realiza aceasta! »

Cînd discipolii îl roagă să le împărtășească acest secret, el le spune: « Toate căutările lumești nu au decît un singur și inevitabil sfîrșit: durerea; acumulările sfîrșesc în risipire, construcțiile în ruină, întîlnirile în despărțire, nașterile în moarte. Știind aceasta, trebuie, chiar de la început, să renunțați la acumulare și la dobîndire, la a construi și a vă întîlni și, credincioși poruncilor unui *guru* desăvîrșit, să începeți realizarea Adevărului (care nu are naștere și nici moarte). Aceasta este singura și cea mai bună știință. »

Lāma care îl otrăvise pe Milarepa vine la acesta, și realizează că era într-adevăr un yoghin desăvîrșit dotat cu puteri supranormale, deoarece, simțind intensitatea bolii pe care trebuia să o suporte din cauza sa, este cuprins de remușcări și-și mărturisește păcatul.

Milarepa îl scapă de durerea simțită, îl iartă și îi promite că se va ruga sincer pentru el.

Lāma avea să dăruiască apoi toată averea sa discipolilor lui Milarepa, și să devină chiar el un devot foarte convins.

Prin convertirea acestui păcătos îndîrjit misiunea sa în corpul fizic pe pămînt era terminată. Înainte de a trece din această lume, Milarepa vorbi astfel discipolilor săi: « (...) păstrați în minte următoarele: pot fi unii printre voi care sînt mîndri de aparenta lor sfințenie, însă care, în inima lor, sînt devotați dobîndirii numelui

și faimei în această lume; ei se dispensează de o sumă de lucruri necesare și nenecesare, sperînd ca prin aceasta să dobîndească o răsplată generoasă.

Aceasta, deși displăcînd Divinităților, dăruite cu viziune divină, este practicată de ființele egoiste, cu viziune obscură. Ipocrizia acestei poftiri după sucurile bogate ale acestei lumi, în vreme ce pe dinafară apare devotat, din cauza incapacității de a privi în față satira lumii, este ca atunci cînd mănînci hrană ori delicatese amestecate cu otravă. Așadar, nu beți veninul dorinței pentru faima și numele lumesc, ci, aruncînd în lături cătușele datoriilor lumești, care duc la această dorință, dăruiți-vă devoțiunii sincere și aprinse! »

Apoi, pentru că discipolii întrebară dacă se pot angaja, într-o mică măsură, în datorii lumești, pentru folosul altora, Milarepa mai spuse: « Dacă nu există nici cel mai mic interes pentru sine, atașat unor asemenea obligații, acest lucru este permis. Însă asemenea detașare este extrem de rară, iar lucrurile realizate pentru binele altora, arareori izbutesc dacă nu sînt eliberate pe de-a-ntregul de interesul pentru sine. Este ca și cum un om, înecîndu-se neajutorat, ar încerca să salveze pe altul aflat în aceeași situație grea. Nu trebuie să fiți prea nerăbdători în a porni să ajutați pe alții dacă nu ați realizat Adevărul în plenitudinea sa; a acționa astfel, înseamnă a acționa ca orbul încercînd să conducă alt orb. Atît timp cît cerul îndură, va fi întotdeauna o mulțime de ființe cărora să le faceți bine; și pentru fiecare vine momentul unui asemenea serviciu. Pînă ce momentul nu va veni, vă îndemn pe fiecare din voi, să aveți o singură hotărîre, anume, să atingeți Starea de Buddha pentru binele tuturor.

Fiți umili și blajini! Îmbrăcați-vă în zdrențe! Resemnați-vă față de privațiunile privind hrana și îmbrăcămintea! Renunțați la orice gînd de a dobîndi renume lumesc! Îndurați durerile trupești și cele mentale! Cîștigați astfel Cunoaștere din experiență. Pentru ca studiul și ascetismul vostru să fie direcționate pe calea cea justă, este nevoie să păstrați aceste îndemnuri în inimile voastre. »

Vorbind astfel, Milarepa a cîntat:

« Omagiu la Picioarele lui Marpa Traducătorul!

Dacă voi, care doriți să fiți devoți și să atingeți
Iluminarea,
Nu slujiți un *guru* înțelept,
Deși aveți credință și bunătate, atunci mică va fi
Grația.

Dacă Inițierea adîncă și mistică nu obțineți,
Simplele cuvinte, ce tantrele le poartă, drept cătușe
doar vă vor servi.

Dacă scripturile tantrice nu le păstrați drept dovadă,
Toată practica riturilor va fi doar un șir de capcane!

Dacă Adevărurile Alese nu le meditați,
Simpla renunțare la viața lumească va fi doar vană
tortură de sine!

Dacă pasiunile rele nu le supuneți prin antidotul lor,
Simplele predici verbale vor fi doar sunete goale!

Dacă nu cunoașteți Metodele Subtile și Calea,
Simpla perseverență va naște doar puțin fruct.

Dacă nu cunoașteți Secretul și Metodele Subtile,
Simplul zel va face Calea lungă!

Dacă mare merit nu dobîndiți,
Și lucrați doar pentru voi, existența în *saṁsāra* va
continua!

Dacă Învățăturii nu dedicați toate bunurile voastre
lumești,
Multă meditație nu va aduce multă Cunoaștere!

Dacă mulțumire în voi înșivă nu aveți,
Acumulările vor îmbogăți doar pe alții.

Dacă Lumina Păcii Lăuntrice nu obțineți,
Simpla tihnă și plăcere exterioară vor deveni o sursă
de durere!

Dacă Demonul Ambiției nu suprimați,
Dorința de faimă vă va duce la ruină!

Dorința de a place excită Cele Cinci Pasiuni
Otrăvitoare!
Lăcomia de cîștig separă de cei mai dragi prieteni!
Înălțarea unuia este umilirea celorlalți!

Păstrați-vă pacea și nici o ceartă nu va fi!
Mențineți Starea Netulburată și tulburare nu va fi!
Locuiți singuri și veți găsi un prieten!
Luați locul cel mai de jos și îl veți obține pe cel mai de
sus!
Grăbiți-vă încet și curînd veți ajunge!
Abandonați țelurile lumești și veți atinge cel mai
înalt Țel!

Dacă Secreta Cale veți călca, cea mai scurtă cale veți găsi!
Dacă Vacuitatea veți realiza, Compasiunea va răsări în inimile voastre!
Dacă pierdeți orice diferențiere între voi și ceilalți, pregătiți veți fi să-i slujiți!
Și cînd veți sluji cu adevărat pe ceilalți, atunci cu mine vă veți întîlni,
Și găsindu-mă, veți dobîndi Starea de Buddha! »

După terminarea acestui cîntec, intrînd în starea calmă de *samādhi*, la vîrsta de optzeci și patru de ani, Milarepa părăsi această lume.

Dispariția sa a fost însoțită de fenomene miraculoase produse de *deva* și de *ḍākinī*: « Cerul era de parcă ar fi fost pictat în culori prismatice, aranjate într-un fundal de desene geometrice în carouri, în centru fiind lotuși diferit colorați, unii cu opt petale, alții cu patru. Pe petale erau desenate minunate *maṇḍala*, mai frumoase decît oricare altele care ar fi putut fi făcute de cel mai iscusit artist. Pe firmament erau mulți nori uimitor colorați, ce au luat forma unor umbrele regale și stindarde, cortine și draperii și a altor obiecte de cult.

Erau acolo bogate ploi de flori! Nori de diferite culori împodobeau vîrfurile munților și luau forme de *stūpa*, fiecare înclinîndu-și vîrful către Chūbar. Fermecătoare melodii puteau fi auzite acompaniind cerești psalmi ce omagiau Marele Plecat. Și un minunat parfum, mai înmiresmat decît orice esență pămîntească umplea văzduhul, astfel încît fiecare îl percepea. »

Între discipolii săi, care se spune că au fost mulți precum frunza și iarba, cei mai importanți au fost doi: Dvagpo-Lharje și Rechung-Dorje-Tagpa.

Primul avea să își dedice întreaga viață redactării și sistematizării Învățăturilor primite, și avea să fie considerat succesorul apostolic al lui Milarepa. Tot el avea să fie autorul popularului tratat intitulat Calea Supremă a Discipolului.

Cel de-al doilea, Rechung, avea să își petreacă aproape toată viața meditînd. El nu a scris decît un singur text, și anume biografia lui Milarepa, după care a fost realizat și prezentul rezumat. Despre Rechung se spune că ar fi fost discipolul cel mai drag lui Milarepa, și că a dobîndit cea mai mare cunoaștere practică dintre toți ceilalți discipoli. La moartea sa, Rechung a fost transferat trupește în Divinul Tărîm, astfel încît nu a lăsat cadavru în urma sa.

MARPA TRADUCĂTORUL

Marpa Lotsawa (Marpa Traducătorul) a fost cel care a adus profundele Învățături *Mahāmudrā* în Tibet, fundînd astfel școala Kargyütpa. Discipol al lui Nāropa și învățător al lui Milarepa, numele lui este legat de Ierarhia Inițiatică *Mahāmudrā*.

Prima călătorie în India

Născut într-o familie înstărită care locuia în districtul tibetan Lhobrak Chukhyer, Marpa a fost, încă de mic, destinat de părinții săi vieții religioase. Deoarece în acea vreme toate învățăturile inițiatice existente în Tibet veneau din India, și pentru că dorea să ajungă un *lāma* renumit, Marpa s-a hotărît să plece în India și să

aducă de-acolo texte pe care, traducîndu-le, să devină faimos.

După ce și-a petrecut cîțiva ani cu deprinderea limbilor vorbite în India, Marpa, vînzînd partea lui de avere și transformînd prețul primit în aur, a plecat la drum. Înainte de a ieși din Tibet, el și-a găsit un tovarăș de călătorie, pe Nyö, un traducător din Kharak care plecase spre India cu aceleași intenții ca și el.

Ajunși în Nepal, ei au întîlnit doi discipoli ai lui Nāropa care tocmai îndeplineau un ritual. Datorită unei remarci răutăcioase pe care unul dintre acești discipoli a făcut-o la adresa tibetanilor, Nyö, orgolios, nu a vrut să aibă de-a face cu ei; Marpa însă, nu s-a supărat ci le-a spus că a plecat către India pentru a căpăta învățătură, dar nu are destul aur pentru învățătorii indieni; cei doi l-au sfătuit atunci să meargă la Nāropa, Învățătorul lor, care i-o va acorda fără să-i ceară aur.

După ce au stat în Nepal doi ani pentru a se obișnui cu clima caldă, Marpa și Nyö au pornit din nou la drum către India, unde au ajuns la capătul unei călătorii pline de greutăți și privațiuni.

Ajunși la Nalanda – celebrul așezămînt buddhist –, unde locuia Nāropa, cei doi s-au despărțit, deoarece Marpa dorea să-i devină discipol și, în consecință, s-a oprit aici. Ducîndu-se la un alt discipol al lui Nāropa către care avea de la cei doi nepalezi o scrisoare de recomandare, Marpa a aflat că Nāropa era plecat în vestul Indiei, dar se va întoarce curînd.

În timpul acesta, Nāropa aflîndu-se la Phullahari, a avut o viziune prin care a fost înștiințat de sosirea lui Marpa, așa că a trimis un mesager care să-l cheme.

« (...) Marpa ajunse în orașul Cîmpurilor Împodobite cu Flori, la mănăstirea Muntelui de Aur, Phullahari. La întîlnirea sa cu Nāropa, Marpa se prosternă adînc, de mai multe ori, și îi oferi multe flori făcute din aur. Nāropa spuse:

Potrivit profeției Gurului,
Fiul meu, Marpa Lodrö
Demn recipient din Țara Zăpezii,
Este binevenit pentru a primi Învățătura! »

Nāropa i-a conferit Inițierea în *Hevajra* precum și *Vajrapañjara* împreună cu Samputa și cu secțiunea a doua din *Hevajratantra*, iar Marpa a studiat toate acestea timp de un an.

În cursul unei călătorii într-un oraș apropiat întîlnindu-se cu Nyö, Marpa și-a comparat cu el înțelegerea, și se dovedi mai învățat în *Hevajra*, dar Nyö i-a vorbit despre "tantra-tată", *Guhyasamāja*.

Ca urmare, Marpa s-a dus la Nāropa și i-a cerut *Guhyasamāja*. Nāropa i-a spus: « În mănăstirea Lakṣetra, către vest, în vihara Purnacandra, locuiește maestrul "tantrei-tată", Jñānagarbha, expert în *svatantrasamādhyamaka*. Acolo trebuie să ajungi pentru a cere această tantră ».

Marpa s-a dus la Jñānagarbha de la care a primit Inițierea și Învățăturile orale referitoare la *Śri Guhyasamāja*, precum și tradițiile rituale privind *kriyāyoga* și *tantrayoga* , împreună cu diverse aplicații yoghine. După ce a terminat de învățat "tantra-tată", Marpa a oferit daruri lui Jñānagarbha și a plecat spre Nāropa.

Pe drum însă, întîlnindu-se iar cu Nyö, și-a comparat învățătura cu acesta, și, acesta i-a vorbit despre *Mahāmāyā*, "tantra-mamă".

Revenind la Nāropa, Marpa îi cere *Mahāmāyā*. Nāropa îl trimite la un alt maestru, Santibhadra, cunoscut și sub numele de Kukkuripa, care locuia pe o insulă în mijlocul unui lac otrăvit. Înainte de a-l lăsa pe Marpa să plece, Nāropa a chemat trei yoghini cărora le-a spus: « Îl trimit pe discipolul meu Marpa în insula din lacul otrăvit, în Sud. Voi trei vegheați asupra lui! ».

Unul dintre ei a spus: « Eu pot să-l apăr de pericolul șerpilor veninoși. »

Al doilea a spus: « Eu îl voi apăra de pericolul animalelor sălbatice ».

Iar al treilea a adăugat: « Eu îl voi apăra de pericolul spiritelor ».

Astfel apărat, Marpa a ajuns în siguranță la Kukkuripa de la care a primit Inițierea în *Mahāmāyā* și alte cîteva învățături.

Întorcîndu-se la Nāropa, acesta l-a învățat și el *Mahāmāyā*, și Marpa a putut să constate că Învățătorul său o cunoștea la fel de bine ca și Kukkuripa. Urmare a unui vis și a unui îndemn pe care i-l dăduse Kukkuripa, Marpa a cerut permisiunea lui Nāropa să plece la un alt învățător, Maitripa.

Nāropa și-a dat acordul și Marpa s-a dus la Maitripa de la care a primit Învățăturile Orale *Mahāmudrā*. Cunoașterea practică a acestor Învățături o dată dobîndită, Marpa s-a întors la Nāropa care l-a trimis în cimitirul Sosadvipa, pe malul lacului otrăvit din Sud, la Jñānaḍākinī-cu-Podoabe-de-Os, de la care urma să ceară *Catuhpitha*. Marpa s-a dus și a primit de la

această yoghinī Învățătura de care Gurul său îi vorbise, și, în plus, a obținut de la yoghinii *kusulu* de-acolo o serie de învățături orale pentru diverse folosințe practice, devenind astfel o adevărată comoară de învățături.

Întorcîndu-se la Nāropa, Marpa i-a cerut să-l inițieze în *Cakrasaṁvara*. Nāropa i-a acordat Inițierea în *Cakrasaṁvara*, Cele Patru Transmiteri, Cele Șase Yoga (ale lui Nāropa) și, în plus, inegalabila *Mahāmudrā*. Prin aplicarea acestora, timp de șapte zile, Marpa a stat în *samādhi*.

După un timp, Marpa se gîndi că a stat doisprezece ani în India și a obținut numeroase învățături, și că, aurul său fiind pe terminate, a venit vremea să se întoarcă în Tibet pentru a aduna altul.

Păstrînd în inimă ultimele îndemnuri de la Nāropa, Marpa a plecat spre Tibet. Pe drum, așa cum stabiliseră anterior, el s-a întîlnit cu Nyö pentru a călători împreună. Faptul că Marpa era mai învățat decît el l-a făcut însă invidios pe acesta, încît Nyö l-a mituit pe cel care-i căra cărțile lui Marpa și acela i le-a aruncat, ca din greșeală, într-un rîu.

Deși prima intenție a lui Marpa a fost să se arunce și el în rîu de disperare, s-a stăpînit și, amenințîndu-l pe cel care îi căra cărțile că-l va reclama regelui, îl făcu să mărturisească faptul că fusese plătit pentru aceasta de Nyö. Deși inutile pentru Marpa – datorită faptului că avea un alt Învățător –, Nyö a promis că îi va da textele sale pentru a și le copia, dar, în cele din urmă, nu s-a ținut de cuvînt.

După ce s-a întîlnit cu vechii săi prieteni din Nepal și a predicat în cîteva locuri, Marpa a ajuns în cele din

urmă acasă, cu dorința arzătoare de a se întoarce cît mai repede în India.

A doua călătorie în India

Răspîndind Învățătura, el a început să strîngă aur pentru a reveni în India, și a-l oferi Învățătorului său. În acest timp a întîlnit cîțiva dintre cei ce aveau să fie mai tîrziu discipolii săi cei mai apropiați. Primul dintre aceștia a fost Ngogdun Chudor; au urmat apoi Marpa Golek și Tsurtön.

În tot acest timp prosperitatea și faima lui Marpa au crescut foarte mult, și, căsătorindu-se cu Damema, a avut un fiu, Darma Doday.

Aurul necesar pentru călătorie și pentru darurile pe care dorea să le facă Învățătorilor săi fiind adunat, Marpa și-a început a doua sa călătorie în India. Trecînd prin Nepal unde s-a reîntîlnit cu prietenii săi, aceștia i-au găsit însoțitori de încredere și astfel Marpa, a reușit să ajungă în India fără probleme.

De la Nāropa, a primit *Hevajra* în mai multe versiuni, a doua secțiune de la *Hevajramūlatantra*, explicația extraordinară de la *Ḍākinīvajrapañjaratantra*, explicația simplă de la *Samputatantra* și *Guhyasamāja*. Tot de la el, a primit pergamentele textului și învățăturile orale pentru *Cakrasaṁvara* și pentru *Buddhakapalatantra*. După ce și-a vizitat toți ceilalți Învățători, Marpa s-a întors la Nāropa unde a început să consemneze în scris, și să traducă învățăturile primite pînă atunci. Cînd munca s-a sfîrșit, Marpa s-a hotărît să se întoarcă în Tibet. Înainte de plecare, Nāropa i-a cîntat un poem ce conținea cîteva simboluri pe care Marpa nu

le-a înțeles pe loc, și i-a spus că mai are să-i dea cîteva Învățături profunde, și anume cele ale Descendenței Orale, așa că va trebui să se mai întoarcă o dată în India. Marpa i-a promis că va reveni, și apoi a plecat.

Fără a zăbovi mult pe drum, Marpa s-a întors în Tibet unde a început să își disciplineze discipolii și să răspîndească învățăturile pe care le adusese cu el din India. Această perioadă este reflectată și de Milarepa în istoria sa.

A treia călătorie în India

În urma unei viziuni în care trei *ḍākinī* i-au descifrat sensul simbolurilor cuprinse în cîntecul oferit de Nāropa, la despărțire, în cea de-a doua călătorie, Marpa a luat hotărîrea să plece neîntîrziat în India. Hotărîrea sa a fost întărită și mai mult de un vis al lui Milarepa în care acesta era îndemnat să ceară prețioasa învățătură *Drong-jug*, pe care Marpa nu o avea, dar pe care Nāropa i-o promisese. Iată cum este descris acest episod din viața sa:

"În acest timp, Milarepa se afla în recluziune strictă în peștera Tak-nya. Într-o noapte el a visat o femeie de culoarea cerului senin, îmbrăcată în mătase și împodobită cu cele șase ornamente de os, avînd gene și sprîncene de culoare aurie. Ea îi spuse:

« Prin practică îndelungată ai obținut Adevărurile Marelui Simbol; ai obținut, de asemenea, Cele Șase Yoga ale lui Nāropa. Îți lipseste însă prețioasa învățătură *Drong-jug* prin care poți atinge Starea de Buddha într-o clipită. Trebuie să-ți însușești și această învățătură! »

Cînd s-a trezit, Milarepa nu știa dacă acel vis era o revelație sau o tentație a lui Mara. El gîndi:

« Dacă aceasta este o revelație, atunci Gurul meu, care este Buddha celor trei timpuri, trebuie să aibă aceste învățături ».

Astfel că, a ieșit din recluziune și i-a istorisit visul lui Marpa, care tocmai sosise în Lhobrak, împreună cu Marpa Golek.

« Acesta este un mesaj de la *ḍākinī*. Cînd eram pe punctul de a pleca din India, Nāropa a vorbit despre Transferul de Conștiință și despre Descendența Orală. Dar nu cred că am primit aceste învățături. Totuși, să căutăm printre textele mele! »

Maestru și discipol am căutat prin textele indiene. Erau cîteva referitoare la *Pho-wa*, dar nici unul nu se referea la *Drong-jug*.

« Revelația din Uru mă îndeamnă, de asemenea, să cer această învățătură. În plus, nu știu ce alte învățături mai trebuie primite de la Descendența Orală. Voi pleca imediat în India! », spuse Marpa."

Deși familia și discipolii au încercat să-l rețină motivînd că este prea bătrîn pentru a pleca iar în India, Marpa a reușit totuși să plece, luînd cu el o mare cantitate de aur pentru a i-o dărui lui Nāropa.

Ajuns în India, Marpa a aflat cu durere că Nāropa și-a transmutat corpul fizic în *dharmakāya*, dar, rugîndu-se împreună cu ceilalți discipoli ai lui Nāropa să-l poată întîlni, aceștia, pe baza viselor simbolice pe care le-au avut, i-au prezis că îl va întîlni. Așadar Marpa a început să-și caute Învățătorul peste tot.

Timp de opt luni, Nāropa a manifestat numeroase simboluri prin intermediul cărora Marpa a putut asimila Învățături deosebit de profunde.

"După ce a trecut și luna a opta, Marpa era foarte deprimat. În timp ce se uita cu tristețe prin cărțile sale își aminti brusc de Nāropa. Copleșit, se opri imediat din citit și plecă să-l caute pe Muntele Pădurii Întunecate. Întrebă pe un cioban, dar acesta a cerut mai întîi o recompensă. Marpa i-a dat niște aur și îl întrebă din nou. Ciobanul îi arătă o urmă a piciorului lui Nāropa imprimată pe un bulgăre de cuarț. Marpa a trăit o imensă bucurie, ca și cum l-ar fi întîlnit cu adevărat. Îl imploră cu dor intens și văzu în mod limpede o manifestare a minții lui Nāropa; în vîrful unui copac de santal, cu frunziș luxuriant, se afla o sferă de lumină intensă, multicoloră, care aproape atingea ramurile. În interior a văzut *maṇḍala* lui Bhagavat Hevajra, cu cele nouă zeițe, cu toate culorile lor, cu sceptre, cu ornamente și cu toate celelalte atribute reprezentate foarte clar. Realizînd că aceasta este o manifestare a Învățătorului, Marpa se prosternă, și imploră. Deodată Nāropa a apărut, împodobit cu ornamente de os, manifestînd toate atributele unui *heruka*.

Nāropa spuse:

« Iată, acum tatăl a sosit în fața fiului! »

Văzîndu-l, Marpa trăi o imensă bucurie. Rostind cuvinte de profundă simțire și vărsînd multe lacrimi, puse picioarele lui Nāropa pe creștetul capului său și îl îmbrățișă; leșină, iar cînd își recăpătă cunoștiința aranjă o *maṇḍala* de aur pe care o oferi lui Nāropa.

Nāropa spuse:

« Nu vreau aur. »

Marpa spuse:

« Stăpîne, deşi nu ai nevoie de el, te rog să-l accepţi pentru ca şi eu şi cei care au ajutat la adunarea acestor daruri să putem avea *karma* potrivită învăţăturilor pe care trebuie să le primim. »

Fiindcă Marpa insista iar şi iar, Nāropa spuse:

« Fie atunci acesta un dar pentru Guru! », şi aruncă aurul în pădure. Deşi bucuros de întîlnirea cu Învăţătorul, Marpa îşi reaminti cu cîtă dificultate adunase acest aur şi simţi o mare pierdere. Nāropa făcu un semn cu mîinile, îşi împreună palmele, apoi le deschise şi înapoie aurul – complet şi nepătat – spunînd:

« Dacă simţi că ai pierdut ceva, iată-l înapoi! Nu-mi trebuie aur! Dacă mi-ar fi trebuit, află că tot acest pămînt este aur! »

Şi lovi cu piciorul în pămînt, iar acesta se preschimbă în aur."

Pe drum către Phullahari unde Nāropa urma să-i confere lui Marpa Învăţăturile Orale, nenumărate spirite au pornit atacuri terifiante asupra lui Marpa, care, de frică, căuta să se ascundă după Nāropa. Cei doi au trecut printr-o stîncă de parcă ar fi fost un nor, dar neputînd scăpa nici aşa de atacuri, Nāropa, pe care Marpa îl implora să-l apere, îl rugă la rîndul său pe Tilopa, Învăţătorul său, să îndepărteze spiritele rele:

« Acest fiu prezis de către Tine,
Este demnul recipient, Marpa Lodrö.
Te rog binecuvîntează-l pentru a fi ferit de primejdiile
Create de aşa-numitele *ḍākinī*! »

Atunci Tilopa a manifestat imense mulţimi de zeităţi furioase care au respins atacul spiritelor.

Ajungînd în cele din urmă la Phullahari, Nāropa i-a dat lui Marpa cele mai secrete şi mai puternice Învăţături, cele din Descendenţa Orală a Ḍākinī, a căror cunoaştere elimină necesitatea cunoaşterii tuturor celorlalte pe care le primise anterior.

După care, pentru a-l pune la încercare, Nāropa a manifestat în faţa lui Marpa *maṇḍala* lui Hevajra, zeitatea protectoare a acestuia, şi l-a întrebat cui i se va închina. Deoarece Marpa s-a prosternat lui Hevajra, Nāropa i-a cîntat:

« După cum se zice,
Înainte de a fi existat vreun *guru*,
Nici chiar numele de Buddha nu fusese auzit.
Toţi Buddha dintr-o mie de *kalpa*
Apar numai datorită Gurului.
Această *maṇḍala* este manifestarea mea. »

Spunînd aceasta, Nāropa a dizolvat *maṇḍala*, şi Marpa a înţeles greşeala pe care o făcuse.

Tulburat de această întîmplare, Marpa s-a îmbolnăvit şi a fost gata să moară, dar în cele din urmă, prin bunăvoinţa Învăţătorului său, el s-a însănătoşit, şi, primind ultimele porunci de la Nāropa, a plecat. Pe drum, a trecut pe la Maitripa de la care a mai primit o dată iniţierea în Hevajra, şi apoi a plecat spre Tibet.

În Nepal, întîlnindu-se cu unul dintre cei doi învăţători nepalezi pe care îi cunoştea încă de la prima sa călătorie în India, Marpa i-a spus:

« (...) Eu, Marpa Chökyi Lodrö,
Mi-am petrecut o treime din viață în India.
Timp de patruzeci de ani am învățat și am studiat.
Anul trecut, în periculosul an al Șarpelui,
În luna Șoimului, a miracolelor,
Eram pe drum,
Trecînd terifiantul fluviu Gange.
Doi bandiți de castă inferioară,
Au sărit în apă
Și s-au năpustit către mine,
Gîndindu-mă la viețile trecute și viitoare, m-am speriat.
Mi-am amintit însă că sînt discipolul Marelui Învățător,
Și am meditat asupra lui, deasupra creștetului capului meu.
Banditii m-au privit iar și iar, apoi s-au oprit și s-au întors.
Astfel, bunăvoința lui mi-a salvat viața! (...) »

Practicarea Învățăturilor Orale

Întors în Tibet, Marpa a continuat răspîndirea Învățăturii și instruirea discipolilor. A arătat, de asemenea, Transferul de Conștiință unora dintre cei apropiați. Unul dintre cei care au primit tehnicile Transferului de Conștiință a fost fiul său cel mare, Darma Doday.

Manifestarea realizărilor

Dar profețiile pe care Nāropa i le făcuse cînd Marpa a fost în India s-au dovedit adevărate, și Doday a căzut de pe cal, lovindu-se mortal.

Cînd fiul său, în stare de inconștiență, i-a fost adus, Marpa i-a spus:

« (...) Am primit multe tantre, comentarii și Învățături Orale,
Transmiterile profunde ale Celor Patru Inițieri,
Și tehnicile privind Transferul de Conștiință.
Fără să țin nimic secret, te-am învățat acestea în întregime, fiule,
Ți le-amintești, Dodaybum?

Lucrurile sînt trecătoare, fiule,
Și acest corp iluzoriu nu ține o veșnicie!
Iată, obstacolele lui Mara au apărut:
Ghiocul alb al creierului tău e spart,
Vălul alb mătăsos al membranei craniene este sfîșiat,
Creierul tău, divina adunare pentru Buddha, s-a scurs afară.
Fiule, este foarte adevărat că iluzoriul tău corp este trecător!

Venerabilul tău tată este *maṇḍala* zeităților;
Scoate-ți conștiința prin deschiderea lui Brahma,
Și transfer-o acum în centrul inimii mele! »

Darma Doday nu a putut efectua transferul fiind într-o stare de totală inconștiență; cînd și-a revenit însă, el și-a amintit de doctrina transferului și a rugat pe toți discipolii tatălui său să caute un cadavru în bună stare, al unui băiat, dar discipolii nu au putut aduce decît cadavrul unei babe care murise de gușă și pe cel al unui porumbel. Darma Doday nu ar fi vrut să își transfere conștiința în vreunul dintre ele, dar, pentru ca discipolii să nu creadă că nu face acest lucru pentru că nu poate,

în cele din urmă și-a transferat principiul de conștiință în corpul porumbelului. Momentul este descris astfel:

"(...) « Cum este posibil ca învățăturile rostite de sublimul meu tată să nu fie adevărate? Nu vă pierdeți credința în Învățător pentru că veți rătăci în stări de conștiință inferioare. Pentru a nu se întîmpla acest lucru, pentru a răspîndi Învățătura lui Buddha și pentru a confirma forța ei, voi face totuși transferul în porumbel!

Acum sînt în *utpattikrama*. Cînd voi dizolva vizualizarea în *sampannakrama*, voi scoate conștiința. Dacă cineva și-ar scoate conștiința în timp ce se află în *utpattikrama*, aceasta ar însemna prăbușirea sa totală prin uciderea zeității protectoare. Așadar, mă dizolv acum în *sampannakrama*. Puneți-mi porumbelul în poală și pregătiți ofrande ».

Ei au făcut întocmai cum ceruse el. Cînd fiul și-a accentuat vizualizarea în *utpattikrama*, toți cei prezenți, chiar și oamenii de rînd, l-au văzut pe Hevajra cu cele nouă *devi* emanînd, viu și strălucitor.

Apoi, cînd Darma Doday a dizolvat aceasta în *sampannakrama* și și-a transferat conștiința, corpul său a pălit, iar porumbelul și-a scuturat puțin penele. De îndată ce a părăsit complet corpul său, porumbelul s-a ridicat brusc în picioare și și-a zbîrlit penele."

După ce cremația corpului a fost îndeplinită, porumbelul a zburat, așa cum Marpa, tatăl său îl sfătuise, către India:

"Zburînd după porunca tatălui său, el a ajuns în cimitirul Crîngului Răcoros, unde o familie de brahmani aduseseră corpul neînsuflețit al unicului lor fiu. Porumbelul ajunse acolo tocmai cînd preoții îndeplineau

ritualul religios. Imediat, Darma Doday își transferă conștiința și băiatul brahman se ridică de pe rugul funerar."

Părinții băiatului mort au fost foarte bucuroși, și Darma Doday avea să trăiască cu ei pînă la moartea lor. Numit de atunci Tiphupa (porumbel), el avea să se întîlnească mulți ani mai tîrziu cu Rechung, discipolul lui Milarepa, atunci cînd acesta a călătorit în India.

Nu multă vreme după pierderea fiului său, Marpa, ca efect al realizărilor sale, a început să fie văzut de către unii ca fiind Hevajra, Cakrasaṁvara sau alte zeități, și a dobîndit puterea de a trece prin orice. Se spune despre el că nu mai folosea ușile, intrînd direct prin ziduri.

Soția lui, Damema, s-a contopit în lumină și s-a dizolvat în inima sa, iar el, deși ar fi putut să rămînă o veșnicie pe pămînt avînd doctrina Transferului de Conștiință, totuși, respectînd porunca lui Nāropa, la optzeci și opt de ani, Marpa s-a dizolvat în *dharmadhātu*.

VIAȚA LUI NĀROPA

Nașterea

Tatăl lui Nāropa a fost regele Santivarman, iar mama sa a fost soția acestuia, Srimati. Cuplul regal avea numai o fiică, și, dorindu-și un fiu care să poată prelua conducerea țării, a întrebat un înțelept care tocmai venise din sihăstrie ce ar putea să facă pentru a avea un fiu; acesta le-a spus că dorința lor va fi

îndeplinită dacă ei se vor ruga cu credință Sublimului și vor face sacrificii.

Cuplul regal a poruncit așadar, construirea a numeroase și încîntătoare lăcașuri de cult. Și, cînd ei s-au rugat cu devoțiune, Nāropa, amintindu-și că trebuie să se întrupeze pentru a demonstra posibilitatea Iluminării într-o singură viață, a ales pîntecul viitoarei sale mame, Srimati.

În acea noapte ea a avut un vis în care a trăit experiența Luminii Clare, a Vacuității și a Extazului, și a avut viziunea întregului ținut într-o lumină strălucitoare.

Devreme, în zorii celei de-a zecea zile a celei de-a patra luni din anul Dragonului-de-Foc (1016 e.n.) în cer a reverberat sunetul unui trăznet, pămîntul s-a cutremurat, un miraculos semn de raze a putut fi văzut, și Nāropa s-a născut în această lume. Cel chemat să examineze semnele legate de nașterea micului prinț a spus:

> « Un miracol într-adevăr! Acest băiat
> Este asemenea fiului lui Suddhodana.
> El va fi domn al întregii lumi,
> Asemenea prințului Siddhārta. »

Încă de mic, prințul a dovedit că are minte ascuțită și calități neobișnuite, relatînd uneori evenimente din viețile sale anterioare și făcînd profeții.

Marea Renunțare

Deși erau credincioși, părinții săi au început să se teamă că el va deveni un devot și va renunța la tron, așa că au încercat să-l împiedice să învețe să scrie și să citească. Totuși, copilul avînd calități neobișnuite, a reușit să învețe în secret. Încă de la opt ani, el și-a dat seama cît de trecătoare este lumea.

Dorind foarte mult să studieze, și-a rugat părinții să îl lase să plece în Kashmir. Deși s-au opus la început, văzînd cît de mult suferă, în cele din urmă l-au lăsat să plece.

La vîrsta de unsprezece ani, Nāropa a ajuns în Kashmir, unde a început să studieze artele, medicina, gramatica, epistemologia și retorica.

Datorită minții sale ascuțite, în trei ani el a devenit maestru în toate acestea, studiind *Kālacakratantra*, *Saṁvarodayatantra*, *Kalāpa*, *Candrapa*, *Pramāṇasaṅgraha* și multe alte lucrări. A învățat, de asemenea, și cele patru limbi de bază în epoca respectivă: *prākrita*, *apabhraṁśa*, *paiśāci* și *sanskrita*.

Întors apoi acasă, a continuat să studieze cele șase lucrări ale școlii *Mādhyamika*, precum și *Kriyātantra*, *Caryātantra*, *Yogatantra*, *Hevajratantra*, *Vajrapañjara*, *Abhidhānauttaratantra*, *Saṁvaraubdhava*, *Herukabhyudava* și multe alte texte.

Deși dorea să se întoarcă în Kashmir să-și continue studiul, de această dată părinții s-au opus categoric și l-au îndemnat să-și caute o soție. Tînărul prinț s-a împotrivit, spunînd că Buddha *Sākyamuni* însuși a abandonat viața de familie, dar părinții i-au replicat că în caz contrar viața lor se va scurta mult. Apoi l-au

rugat neîncetat să se însoare; în cele din urmă el a spus: « Voi duce o viaţă casnică în aşa fel încît să nu încalc *dharma*. »

Bucuria lor a scăzut însă cînd el a adăugat că, pentru aceasta, viitoarea soţie trebuie să aibă cutare şi cutare calităţi, ei dîndu-şi seama cu durere că o aşa fată le va fi foarte greu, dacă nu chiar imposibil să găsească. Prinţul a înmînat tatălui său o hîrtie pe care scrisese ce calităţi trebuie să aibă viitoarea lui nevastă, iar acesta exclamă: « Asta e doar un pretext ca să eviţi căsătoria; unde să găsesc eu o asemenea fată? ». Regele şi-a petrecut acea noapte în camera de jelit.

După un an de căutări, ministrul regelui a găsit în sfîrşit o fată care avea toate calităţile cerute. Ea se numea Vimalā. Deşi era foarte drăguţă, prinţul a fost foarte trist pentru că el nu se aştepta ca părinţii săi să găsească pe cineva cu toate calităţile pe care le scrisese pe listă. Neputînd să-şi ia promisiunea înapoi, a trebuit totuşi să se însoare, şi, vorbindu-i despre *Mahāyāna*, ea îi deveni discipol.

Dezgustat de viaţa casnică, prinţul dorea să plece să înveţe. Pretextînd că se desparte de nevasta lui pentru că este plină de defecte şi văzînd că Vimalā – în înţelegere secretă cu Nāropa – recunoaşte tot ce spune acesta, părinţii săi au acceptat în cele din urmă ca ei să se despartă. Cei doi trăiseră împreună opt ani.

Vimalā, de asemenea, a devenit devot; Nāropa a plecat în Kashmir unde a învăţat timp de trei ani, apoi s-a stabilit pentru un timp la Phullahari, pentru ca, în cele din urmă să ajungă la Nalanda unde se găsea cea mai mare şi mai vestită universitate buddhistă.

Datorită copleşitoarei sale erudiţii, el a devenit în cele din urmă chiar mai-marele acestei universităţi. Aici a reuşit să convertească la buddhism sute de învăţători hinduşi şi să fie onorat de regele ţinutului, care s-a prosternat în faţa lui.

Negarea eului

Odată, pe cînd Nāropa stătea pe iarbă şi, cu spatele la soare, citea un voluminos tratat, o înspăimîntătoare umbră a căzut asupra lui. Întorcîndu-se, a văzut o babă cocoşată şi neînchipuit de urîtă, care l-a întrebat:

« Ce citeşti? »

La răspunsul lui că studiază cărţi de gramatică, epistemologie, precepte spirituale şi logică, ea l-a întrebat:

« Le înţelegi? »

Nāropa a spus că da.

Bătrîna era tot mai curioasă şi l-a întrebat în continuare:

« Înţelegi cuvintele, sau sensul? »

« Cuvintele », a răspuns el.

În acel moment ea a început să sară într-un picior de bucurie agitîndu-şi băţul prin aer şi tăvălindu-se de rîs.

Gîndindu-se că ar putea să o facă să se simtă şi mai fericită, Nāropa a adăugat:

« Înţeleg, de asemenea, şi sensul. »

Bătrîna însă s-a oprit brusc din rîs, a început să tremure, şi trîntindu-şi bastonul de pămînt, a început să plîngă.

Complet nedumerit, Nāropa i-a cerut să-i explice motivul reacţiilor ei neaşteptate. Bătrîna i-a răspuns:

« La început am fost bucuroasă că tu, un mare învățat, ai admis în mod sincer că înțelegi numai cuvintele. Am devenit însă foarte tristă cînd ai mințit spunînd că înțelegi și sensul. »

« Dar atunci cine înțelege și sensul cuvintelor? », a întrebat Nāropa.

« Fratele meu », i-a răspuns bătrîna.

« Du-mă te rog, la el », i-a spus Nāropa bătrînei.

« Du-te singur, roagă-l, și dacă îi vei arăta destul respect te va ajuta și pe tine să înțelegi sensul. » După aceste cuvinte, bătrîna a dispărut așa cum dispare un curcubeu pe cer.

Înțelegînd urîțenia bătrînei ca simbol al *saṁsāra*, Nāropa și-a abandonat toate averile și toate cărțile și s-a hotărît să plece pentru a-și găsi Învățătorul.

Regele și congregația buddhistă din Nalanda au încercat insistent să-l rețină, dar nu au reușit: Nāropa fiind de neclintit în hotărîrea luată, le-a spus la despărțire:

« Orice se naște va pieri și orice este unit va fi despărțit.
Cum putem afla Calea spre Libertate și Nemurire
Doar în ceea ce crește *karma*?

Cunosc toate scripturile,
Și stăpînesc toate Cele Cinci Ramuri ale Învățăturii
Dar fără un *guru*
Focul atașamentului nu va pieri.

Zadarnice vor fi atunci virtuțile mele
Și cunoașterea suprasensibilă,
Dacă nu voi vedea Realitatea. »

Apoi se prosternă către Est și, profund mișcat, cu lacrimi în ochi se rugă lui Tilopa. Cînd ajunse în cimitirul He-tog snam-bu își făcu o colibă din iarbă și repetă *mantra* din șapte silabe a lui bDe-mchog de șapte sute de mii de ori. Pămîntul se cutremură, o lumină și o dulce mireasmă apăru și din cer se auzi o voce:

În Est trăiește Tilopa,
Întrupare a tot ceea ce există.
El este Starea de Buddha încarnată,
Învățătorul care va elibera spiritualitatea ta.
Nu lua în seamă obstacolele.
Și caută-l ca pe Guru Buddha!

Timp de mai multe luni, Nāropa l-a căutat pe Tilopa spre Est. În tot acest timp, el a avut mai multe viziuni simbolice. În momentul în care semnificația fiecăreia era înțeleasă, persoanele și peisajul care o alcătuiau dispăreau ca un curcubeu și Nāropa se trezea pe un platou nisipos, singur.

În cele din urmă, disperat, Nāropa se gîndea să se sinucidă. Cînd era gata să-și taie venele cu un brici, o voce din cer a spus:

Dacă nu l-ai găsit pînă acum, cum îl vei găsi pe Guru,
Dacă ucizi pe Buddha din tine?
Nu sînt eu cel pe care gîndurile tale îl doresc?

Și a apărut un om negricios îmbrăcat în pantaloni de bumbac, cu părul legat într-un smoc, cu ochii proeminenți și injectați.

Nāropa s-a aruncat la picioarele lui și l-a întrebat de ce nu i-a fost milă de el, iar Tilopa i-a răspuns: « Încă de

cînd m-ai întîlnit sub forma femeii leproase, am fost nedespărțiți asemenea unui corp și umbrei sale. »

Cît timp au stat împreună, Tilopa l-a supus la încercări foarte dure.

Astfel, a sărit în foc, a furat mîncare pentru Învățătorul său și a fost aproape omorît în bătaie de țărani, a intrat într-o apă plină de lipitori și de viermi pentru a construi un pod (pentru Tilopa); a suportat pe corpul său bucăți de slănină încinse, a urmărit un miraj pînă nu s-a mai putut mișca de oboseală, a ofensat un ministru și a mîncat o bătaie soră cu moartea, a vrut să bată un cuplu regal și a fost bătut de supuși, a îmbrîncit un prinț și iar a fost bătut măr, s-a însurat cu o fată, pentru a o dărui apoi Învățătorului său, iar în final, i-a dăruit acestuia o *maṇḍala* făcută din carnea sa și stropită cu sîngele său.

După fiecare dintre aceste încercări, Tilopa l-a vindecat și i-a acordat o anumită Învățătură. După aceea, sfătuindu-l să acționeze pentru binele tuturor ființelor, Tilopa i-a dat ultimele Învățături.

Următorii ani Nāropa i-a petrecut pregătind la rîndul său discipoli, dintre care Marpa a fost succesorul său pe linie inițiatică tibetană. Acestuia Nāropa i-a acordat cea mai profundă dintre toate Învățăturile, Transmiterea Orală a Ḍākinī. Acest discipol îi fusese prevestit de Tilopa cu multă vreme înainte ca el să vină în India. În afară de Marpa, se spune că Nāropa ar mai fi avut aproape o mie de discipoli.

În a opta zi a primei luni din anul Dragonului-Mascul-de-Fier (1100 e.n.), la 85 de ani, munca sa de transmitere a Învățăturii era aproape terminată; Nāropa a manifestat procesul transformării aparenței

fizice în *dharmakāya*. Celor mai puțin dezvoltați spirituali, li s-a părut a fi murit, dar el nu a lăsat cadavru în urma sa. De altfel, transmiterea Învățăturilor către Marpa nefiind încă încheiată, Nāropa avea să apară mai tîrziu în fața acestuia și să îi acorde cea mai secretă dintre Inițieri.

Calea Supremă a discipolului

Calea Supremă a discipolului, sau Cele Douăzeci și Opt de Categorii de Precepte, este unul dintre cele mai populare texte buddhiste, și autorul său este Dvagpo-Lharje (Dvagpo fiind provincia din estul Tibetului în care s-a născut, în anul 1077 e.n.).

Cunoscut sub numele de Gampopa (deoarece a fost recunoscut ca reîncarnare a regelui Srong-Tsan-Gampo, primul rege buddhist al Tibetului, mort în 650 e.n.), el a scris numeroase tratate privind filozofia *Mahāmudrā* și mai ales a Școlii Kargyütpa.

În 1150, cu doi ani înainte de a se trece din această lume, el a fundat așezămîntul Ts'ur-lka, devenit sediul principal al Ordinului Kargyütpa.

În continuare prezentăm o selecție de precepte din acest vechi text buddhist:

Calea Supremă a discipolului
Preceptele Învățătorului

Căutînd Starea de Buddha, discipolul va medita mai întîi asupra acestor precepte:

• Avînd obținut un corp uman liber și bine înzestrat, ceea ce este dificil, a irosi în van această viață va fi o cauză de regret.

• Această viață umană în *kālīyuga* fiind atît de scurtă și de nesigură, a o trece în căutări lumești, ori urmărind scopuri mondene, va fi o cauză de regret.

• Învățătorul fiind Călăuza pe Cale, a te despărți de El înainte de a atinge Iluminarea, va fi o cauză de regret.

• Credința și legămintele făcute fiind mijloacele care conduc la Eliberare, sfărîmarea lor de către forțele necontrolate ale pasiunii, va fi o cauză de regret.

• Floarea tinereții fiind perioada de dezvoltare a corpului, a cuvîntului și a minții, a o irosi în vulgara indiferență va fi o cauză de regret.

• Pentru a nu te înșela în alegerea unui Învățător, este necesar să-ți cunoști propriile calități și propriile defecte.

• O inteligență ascuțită și o neclintită credință sînt necesare pentru a rezona spiritual cu Învățătorul.

• Obișnuința de a nu avea dorințe și atașamente este necesară dacă vrei să fii liber de piedici.

• Pentru a dobîndi Dublul Merit, născut din cauze și acțiuni corecte, și a dărui Supremului Învățător rezultatele lor, un efort neîncetat este necesar.

• Prin ascultare, înțelegere și înțelepciune trebuie realizată în așa fel natura tuturor lucrurilor, încît să nu cazi în greșeala de a privi materia și fenomenele ca fiind reale.

• Alătură-te unui Învățător dotat cu putere spirituală și cu o cunoaștere completă.

• Caută ca loc pentru retragere o solitudine plăcută, copleșită de influențe psihice înălțătoare.

• Caută prieteni ale căror credințe și obiceiuri sînt ca și ale tale și în care poți avea încredere.

• Evită un învățător a cărui inimă este aplecată spre dobîndirea gloriei lumești și a averii.

• Evită prietenii sau însoțitorii care dăunează păcii minții tale și progresului tău spiritual.

• Evită să ascunzi propriile tale greșeli și să le strigi în gura mare pe ale altora.

• Evită atașamentele inspirate de avariție.

• Dușmanii și nenorocul fiind mijloace de a conduce pe cineva spre o viață în căutarea Adevărului, nu trebuie evitate.

• Rațiunea, fiind în toate acțiunile cea mai bună prietenă, nu trebuie evitată.

• Gîndul de a ajuta pe alții, oricît de mic ar fi ajutorul pe care-l poți da, nu trebuie evitat.

• Trebuie știut că toate fenomenele vizibile fiind iluzorii, sînt ireale.

• Trebuie știut că corpul și cuvîntul fiind compuse din cele patru elemente, sînt tranzitorii.

• Trebuie știut că efectul acțiunilor trecute, de unde vine toată suferința, este inevitabil.

• Trebuie știut că durerea, fiind un mijloc de a te convinge de necesitatea unei vieți dăruite Învățăturii, este un *guru*.

• Trebuie știut că atașamentul față de lucrurile lumești care fac prosperitatea materială este antagonist progresului spiritual.

• Trebuie însușită cunoașterea practică a Căii, parcurgînd-o, și nu discutînd despre ea.

• Învățătorul o dată găsit, înlătură-ți egoismul și urmează-i scrupulos Învățătura.

• Cînd zorii cunoașterii spirituale încep a se ridica în tine, nu o neglija lîncezind, ci cultiv-o cu o vigilență neîntreruptă.

• Fiind hotărît să parcurgi Calea mai presus de orice, abandonează-ți egoismul și dedică-te binelui celorlalți.

• Intrînd pe Calea mistică *Mantrayāna*, nu permite corpului, cuvîntului sau minții tale să rămînă nesacralizate, ci practică tripla *maṇḍala*.

• Reflectînd la natura irevocabilă a rezultatelor acțiunilor tale, vei fi înclinat să eviți faptele rele.

• Reflectînd la inutilitatea irosirii fără scop a vieții tale, vei fi incitat la sîrguință în înaintarea pe Cale.

• O credință slabă asociată unei inteligențe puternice pot conduce la eroarea flecărelii.

• Forța credinței asociată cu slăbiciunea inteligenței pot conduce la eroarea dogmatismului îngust.

• Meditația fără o pregătire suficientă în ascultarea și studiul Învățăturilor, poate conduce la eroarea pierderii în tenebrele inconștientului.

• Cît timp spiritul nu este ancorat în dezinteresare și compasiune infinită, poți cădea în eroarea de a căuta Eliberarea pentru tine însuți.

• Sclavi ai pasiunilor lor pot fi luați drept maeștri în Yoga, care s-au eliberat de toate legile convenționale.

• Șarlatani pot fi luați drept Înțelepți.

• Avînd aspirații înalte și purtîndu-te modest, nu te înșeli.

• Venerîndu-ți Învățătorul, nu te înșeli.

• Dacă, născîndu-te ca ființă umană, nu dai cu nici un prilej atenție Învățăturii, ești ca un om care se întoarce cu mîinile goale dintr-un loc bogat în pietre prețioase, și acesta este un eșec lamentabil.

• A predica învățătura și a nu o aplica, asemenea unui papagal care recită o rugăciune, este un eșec lamentabil.

• A oferi Zeităților carne, tăind animale, este ca și cum ai oferi în dar unei mame carnea propriului său copil, ori aceasta este un eșec lamentabil.

• A îndeplini acțiuni meritorii cu scopul de a obține gloria și laudele lumii, este ca și cum ai schimba piatra mistică ce îndeplinește dorințele pe o balegă de capră, și aceasta e un eșec lamentabil.

• Străduindu-te să explici altora Învățătura a cărei stăpînire completă nu o ai în tine însuți, ești ca un orb conducînd alți orbi, și aceasta este un eșec lamentabil.

• Acela care a intrat în Cale, dar rămîne atașat sentimentelor de atracție și de repulsie, dovedește slăbiciune.

• Devotul dovedește slăbiciune dacă nu este indiferent la confort și la privațiuni.

• Este indispensabil să ai o inteligență suficient de ascuțită pentru a putea înțelege și aplica Învățătura la propriile tale nevoi.

• Un Învățător în stare să te îndrume pe Calea Eliberării, este indispensabil.

• O metodă de meditație care să aibă puterea de a-ți aduna mintea asupra ceva, indiferent ce, este indispensabilă.

• O modalitate de a trăi care să-ți permită să utilizezi fiecare activitate (a corpului, a cuvîntului și a minții) ca un ajutor pe Cale este, de asemenea, indispensabilă.

• A nu avea decît puține dorințe și a te mulțumi cu lucruri simple, este semn de om superior.

• A te purta respectînd legea cauzei și efectului cu tot atîta atenție cu cîtă îți aperi lumina ochilor, este semnul omului superior.

• Știind că și urmașii noștri sînt supuși morții și că bunurile lumești pe care le putem lăsa lor moștenire vor fi pierdute pentru ei, este inutil de a aduna bunuri lumești pentru a le lăsa moștenire.

• Știind că atunci cînd vine moartea, trebuie abandonată chiar propria casă, este inutil să-ți consacri viața dobîndirii de bunuri lumești.

• Este inutil să trăiești un timp îndelungat lîngă un Învățător, dacă, lipsindu-ți devoțiunea și umilința, ești incapabil să te dezvolți spiritual.

• A-ți pierde timpul căscînd gura pe ici pe colo în loc să ți-l consacri meditației, înseamnă să-ți faci un rău

asemănător celui pe care un cerb și-l face atunci cînd coboară în vale în loc să rămînă în siguranță în munți.

• Pentru o inteligență obișnuită, cel mai bun sfat este de a privi toate lucrurile ca văzute în vis sau produse prin magia Învățătorului.

• A urma un șarlatan ipocrit în loc să urmezi un Învățător care practică Doctrina este o gravă greșeală.

• A-ți face planuri cu bătaie lungă, ca și cum ți-ai fi stabilit o reședință permanentă în această lume, în loc să trăiești ca și cum fiecare zi ar fi ultima, este o gravă greșeală.

• Să încerci să-i schimbi pe alții în loc să te schimbi pe tine este o gravă greșeală.

• Pentru un devot, să fie trîndav și indiferent în loc să persevereze, cînd toate circumstanțele favorabile pentru progresul spiritual sînt reunite, este o gravă greșeală.

• Încă de la intrarea pe Cale, trebuie să ai o asemenea aversiune pentru succesiunea neîntreruptă de morți și renașteri pe care le suferi, încît să dorești să scapi asemeni unui cerb care evadează din captivitate.

• Lucrul necesar care urmează imediat după aceasta, este să ai o perseverență așa de mare încît să nu regreți nici măcar pierderea vieții pentru căutarea Adevărului, așa cum un țăran care este cap de familie nu regretă munca sa, chiar dacă trebuie să moară a doua zi.

• Al treilea lucru necesar este să ai sufletul voios ca un om care tocmai a înfăptuit o acțiune măreață, cu bătaie lungă.

• Trebuie înțeles că, asemenea unui om rănit grav, de o săgeată, nu trebuie să pierzi timp prețios.

• În plus, trebuie să ai capacitatea să-ți fixezi mintea asupra unui singur gînd, ca o mamă care și-a pierdut unicul fiu.

• Este o necesitate primordială să dorești Învățătura așa cum dorește un înfometat mîncarea.

• Trebuie să ai încredere în propria ta capacitate mentală așa cum un om puternic are încredere în forța sa pentru a păstra o piatră prețioasă pe care a găsit-o.

• O existență umană liberă și bine înzestrată este mai prețioasă decît miliarde de existențe non-umane.

• Un Înțelept este mai prețios decît o mulțime de profani atașați bogățiilor lumii.

• A simți, chiar un singur moment, bucuria Stării de Buddha, este mai prețios decît nenumărate acțiuni dedicate simțurilor.

• Cea mai mică faptă bună făcută fără egoism este mai bună decît nenumărate acțiuni interesate.

• O viață petrecută în căutarea Adevărului este mai prețioasă decît nenumăratele vieți petrecute în căutări lumești.

• Celui care este sincer devotat trăirii Învățăturii îi este egal dacă se abține sau nu de la activitățile lumii.

• Celui care a realizat natura transcendentă a minții, îi este totuna dacă meditează sau nu.

• Celui căruia credința și umilința față de Învățător îi sînt de nezdruncinat, îi este totuna dacă rămîne fizic alături de Învățător sau nu.

• Întrucît Realitatea nu poate fi descrisă, (dar poate fi realizată în *samādhi*), expresia Realitate este pur figurativă.

• Întrucît nu există nici "mijloc de parcurgere" nici "cel care parcurge" Calea, expresia Cale este pur figurativă.

• Este o mare bucurie să-ți dai seama că Realitatea nu are însușiri.

• Este o mare bucurie să-ți dai seama că, neschimbată, Calea pe care toți Buddha au parcurs-o este mereu deschisă celor pregătiți să-i treacă Pragul.

PRAJÑĀPĀRAMITĀ

Prajñāpāramitā, sau Marea Perfecțiune numără în versiunea originală peste 125.000 de versuri.

Autorul acestui text este considerat a fi Nāgārjuna, care, după tradiție, s-a născut aproximativ patru sute de ani după intrarea lui Buddha în *Parinirvāṇa*, și a trăit șase sute de ani; după Nāgārjuna însă, adevăratul autor al învățăturilo cuprinse în *Prajñāpāramitā* este Buddha *Śākyamuni* însuși, care, după ce le-a compus, le-a pus sub paza unor șerpi mitici, *nāga*, care au păstrat aceste Învățături ascunse sub un mare lac (sau pe fundul mării) pînă în vremea cînd oamenii au fost demni să le cunoască.

Tradiția descrie cum regele acestor zeități-șerpi l-a inițiat pe Nāgārjuna într-un palat aflat pe fundul mării, acordîndu-i *Prajñāpāramitā*.

Acest text are mai multe variante prescurtate, numărînd respectiv douăzeci de mii de versuri, opt mii de versuri și, în sfîrșit, există o altă variantă și mai concentrată, a cărei traducere este dată în continuare.

DISCURS ASUPRA ESENȚEI PRAJÑĀPĀRAMITĀ

Cel Victorios se afla pe Muntele Vulturilor[2], cu un mare număr de călugări și *bodhisattva* așezați în jurul său. Buddha stătea așezat, cufundat în *samādhi*; lîngă el era așezat *bodhisattva* Ārya Avalokiteśvara, care medita asupra vacuității celor cinci *skandha*.

[2] Multe sūtra atribuite lui Buddha încep, asemenea acestui text, prin a-l descrie pe Buddha ca aflîndu-se în mijlocul discipolilor săi, pe Vîrful Vulturilor, la Rājagriha, în districtul Patna din India.

Deodată, Śāriputra[3] se adresă astfel lui *bodhisattva* Ārya Avalokiteśvara:

– Cum trebuie să înțeleagă un yoghin profundele Învățături din *Prajñāpāramitā*, pentru a le putea aplica?

Ārya Avalokiteśvara i-a răspuns:

– Śāriputra, orice yoghin care vrea să le aplice trebuie să le înțeleagă așa:

Cele Cinci Skandha sînt, prin însăși natura lor, Vacuitatea.

Forma este Vacuitate. Vacuitatea este Formă.

Forma este inseparabilă de Vacuitate, iar Vacuitatea este inseparabilă de Formă.

Forma nu poate fi altceva decît Vacuitate.

La fel sînt Percepțiile, Senzațiile, Creațiile Mentale, și Conștiința; ele sînt Vacuitatea. Ele sînt inseparabile de Vacuitate și nu pot fi altceva.

Śāriputra, toate lucrurile fiind Vacuitatea, ele sînt, asemenea Vacuității, lipsite de caracteristici.

De aceea, Śāriputra, Vacuitatea este lipsită de Formă, de Percepție, de Senzație, de Creații Mentale, de Conștiință.

Nu există nici ochi, nici ureche, nici nas, nici limbă, nici corp, nici suflet, nici formă, nici sunet, nici miros, nici gust, nici pipăit.

Nu există, de aceea, nici dorință, nici origine a dorinței, nici stingere a ei; nu există nici Ignoranță, nici

[3] Śāri-Putra, care tradus literal înseamnă "fiul lui Śāri" este numele unuia dintre cei mai avansați discipoli ai lui Buddha.

origine a Ignoranței, nici suprimare a sa; nu există nici durere, nici origine a durerii, și nici suprimare a sa; nu există nici naștere, nici bătrînețe, nici moarte, nu există Cale, nimic de atins și nimic de obținut.

Śāriputra, *bodhisattva* care trăiesc după *Prajñāpāramitā*, fără să mai aibă nimic de obținut, sînt ocoliți de întunecare și de teamă, trecînd dincolo de vederile false.

La fel, toți Buddha ai Celor Trei Timpuri, respectînd *Prajñāpāramitā*, au atins Desăvîrșirea, Starea de Buddha, Starea Cea Mai Înaltă, Starea Cea Mai Bună, Starea Perfectă.

Și iată *mantra* secretă, fără egal, *mantra* care alină orice durere, *mantra* adevărată, *mantra* în care este cuprinsă întreaga esență a Învățăturii din *Prajñāpāramitā*:

TADYATHĀ GATE GATE PARA-GATE
PARA-SAM-GATE BODHI SVA-HA

Așa trebuie, Śāriputra, să înțeleagă un yoghin *Prajñāpāramitā*.

În acel moment, Victoriosul ieșind din *samādhi*, i-a spus lui Ārya Avalokiteśvara:

Așa este, nobilă ființă, așa este. Așa cum ai descris tu profunda *Prajñāpāramitā*, așa trebuie înțeleasă. Tathāgata[4] înșiși sînt mulțumiți de această explicație.

[4] Tathāgata, sau cei pentru care nu a mai rămas nimic de făcut, sînt Buddha celor Trei Timpuri.

Victoriosul vorbind astfel, Śāriputra, Ārya Avalokiteśvara și toate ființele aflate acolo s-au bucurat și i-au lăudat cuvintele.

Idealul de Bodhisattva și Vacuitatea Fenomenelor

Înțelegerea particularităților care individualizează *Mahāyāna* în cadrul ansamblului școlilor buddhiste nu este posibilă fără a ne opri asupra conceptelor care constituie inima acestei școli: idealul de *bodhisattva* și vacuitatea fenomenelor.

Idealul de *bodhisattva* este exemplul de altruism și de renunțare al celui care nu caută *Nirvāṇa* ca Eliberare a sa personală, ci ca Salvare pentru ființele de pe toate treptele de existență.

Iată definiția pe care un text din *Prajñāpāramitā* o dă acestui ideal:

« Făptuitori a ceea ce este anevoios sînt *bodhisattva*, marile ființe pornite pe drumul Supremei Iluminări. Ei nu vor să obțină propria lor *Nirvāṇa*, ci au parcurs prea dureroasa lume a existenței, avînd ca Țel Iluminarea Supremă. De aceea, ei nu tremură în fața nașterii și morții, ci s-au pus în mișcare pentru folosul lumii. Ei au făcut acest legămînt: vrem să devenim un adăpost pentru lume, un refugiu pentru lume, un loc de repaus pentru lume, mijloacele de mîntuire ale lumii. »

Ceea ce face din idealul de *bodhisattva* unul dintre cele mai sublime și mai înalte aspecte ale vreunei doctrine pe care omenirea a cunoscut-o vreodată este renunțarea totală pe care o îndeplinește un *bodhisattva*;

această renunțare vizează corpul, cuvîntul și mintea; pentru binele tuturor ființelor, *bodhisattva* sacrifică orice avere lumească, corpul său, fiecare activitate în parte, și, în plus, propria sa dorință de a atinge *Nirvāṇa*, el angajîndu-se prin legămînt să nu se contopească definitiv cu *dharmakāya* pînă ce ultima ființă din *saṁsāra* nu va fi eliberată.

Această mare renunțare, indispensabilă atingerii Stării de Buddha, ia naștere din completa realizare a inexistenței Ego-ului. Cel care caută propria sa eliberare de durere, nu o va putea obține niciodată deoarece însăși această dorință bazată pe Ego este un obstacol.

A doua concepție de bază a școlii *Mahāyāna*, vacuitatea fenomenelor, în aparență fără legătură cu cea referitoare la idealul de *bodhisattva*, este în realitate de nedespărțit de aceasta, pentru că renunțarea pe care un *bodhisattva* o îndeplinește are drept cauză compasiunea născută din contemplarea Vacuității.

Vacuitatea, pe care unele traduceri o echivalează neinspirat prin vid, nu are nici o legătură cu respectivul concept din fizică. Legată de realizarea adevăratei naturi a fenomenelor, Vacuitatea este o stare în care ia naștere perfecta Compasiune.

La rîndul ei, compasiunea perfectă, cauza acțiunilor unui *bodhisattva*, este foarte diferită de mila profană; în vreme ce acțiunea miloasă a omului obișnuit se bazează pe gîndire și pe dorința acumulării de merit, acțiunea unui *bodhisattva* este mai presus de gînd, iar meritul ce rezultă este dăruit cauzei celorlalți.

O parabolă compară această acțiune cu strălucirea lunii deasupra unor oale pline cu apă. Pentru a se forma imaginea la suprafața apei din oale, trebuie ca luna să

se găsească acolo, şi să strălucească; pe de altă parte luna va străluci indiferent dacă oalele sînt sau nu acolo.

CONCENTRAREA ÎNTR-UN SINGUR PUNCT

Concentrarea într-un singur punct este metoda care permite păstrarea spiritului în starea lui naturală şi este, în general, împărţită în două tipuri de practici: cele care nu fac să intervină respiraţia ritmată şi cele care o fac să intervină.

Concentrarea cu respiraţia liberă

Pentru această primă etapă a practicării concentrării, se recomandă, în general, utilizarea unui obiect simplu, o pietricică, flacăra unei lumînări, vîrful înroşit al unui tăciune care arde sau orice alt obiect de dimensiuni mici, cu condiţia de a se distinge uşor de cele din jurul său.

După ce s-a rugat plin de fervoare Învăţătorului, discipolul îşi concentrează mintea asupra obiectului, împiedicîndu-şi gîndul să vagabondeze. El nu se identifică cu obiectul ci, în postura corectă, îl priveşte şi lasă de o parte orice altă activitate fizică şi mentală. Atunci cînd mintea este agitată, plină de gînduri, se recomandă practicarea concentrării într-un loc închis. Dacă, din contră, mintea este indolentă atunci, trebuie meditat în aer liber, într-un loc înalt din care se poate vedea departe.

După ce a experimentat această primă metodă de concentrare cu succes, discipolul va aborda tripla con-

templare, a corpului, a cuvîntului şi a minţii lui Buddha, simbolizate de o imagine a lui Buddha, o *mantra* şi un punct luminos.

Concentrarea cu respiraţia ritmată.

Aceste tehnici au o importanţă capitală căci ele permit ascetului să atingă stări extatice foarte înalte. Stăpînirea respiraţiei se dezvoltă paralel cu stăpînirea gîndului, deoarece există o legătură profundă între aceste două funcţii. Fiecare îşi poate da seama de aceasta; este suficient a schimba ritmul respirator pentru a schimba registrul mental. Este una dintre tehnicile practicate pentru a împiedica, în cursul meditaţiei, formarea gîndurilor şi a amintirilor care împiedică concentrarea.

După ce şi-a corectat poziţia, cel ce meditează se concentrează asupra inspiraţiei şi expiraţiei, ritmînd suflul. Mişcarea se poate realiza în doi timpi, în trei, sau în patru timpi.

Metoda cea mai simplă constă în a număra ritmic, lăsîndu-te total absorbit de ritm. De asemenea, trebuie urmat aerul în drumul său în interiorul corpului. Fiecare mişcare a sa trebuie să fie lentă, aproape imperceptibilă.

Practicînd aceste tehnici, se conştientizează şi se stăpîneşte în acelaşi timp corpul şi mintea.

CONCENTRAREA FĂRĂ OBIECT

În timp ce metodele precedente se bazau pe un obiect pentru a ajunge la Vacuitate, cele trei metode care urmează permit stăpînirea fluxului gîndului în mod automat precum și detașarea de el.

Tăierea gîndului din rădăcină

Înainte de orice, trebuie conștientizat ritmul gîndului care ne traversează într-o succesiune infinită de valuri și împiedică realizarea vacuității fundamentale a propriului spirit.

Odată ce acest lucru este conștientizat fără echivoc, încă de la începutul meditației, trebuie retezat orice gînd, imediat ce apare. Această metodă este numită metoda tăierii gîndului din rădăcină.

A nu reacționa la gînduri

Această metodă nu încearcă să suprime obiectul ci doar să facă mentalul să rămînă indiferent și neutru în fața derulării gîndurilor. Cel ce meditează nu alimentează gîndurile rădăcină care se produc în el, ci le lasă cu indiferență să curgă, ca și cum ar fi vorba de lucruri străine lui. Fără a face efortul de a le opri, cel ce meditează le disociază de fluxul continuu și nu le mai dă nici o atenție.

Atingerea stării naturale a spiritului

Această ultimă metodă este cea a echilibrului perfect care permite spiritului să-și regăsească starea sa neîntinată. Cel ce meditează nu trebuie nici să-și încordeze, nici să-și destindă spiritul. În această stare care evită orice extremă deci, cum ar fi oboseala, tensiunea și destinderea, cel ce meditează își păstrează spiritul detașat de idei, în perfectă contemplare. Atitudinea sa față de viziunile care se produc este aceeași, el nici nu se fixează de ele, nici nu încearcă să le îndepărteze, rămîne doar în starea de extaz, fără a fi influențat în nici un fel de fenomenele care se produc.

MEDITAȚIA ASUPRA VACUITĂȚII

Tehnicile care vor urma fac apel la discriminare pentru a conduce pe cel ce meditează, printr-un joc al negațiilor, la non-gînd și Vacuitate. Evident, nu este suficientă examinarea intelectuală a diverselor afirmații, pe care le vom cita, pentru a realiza vacuitatea profundă a tuturor fenomenelor. Este vorba de a ajunge la o fuziune completă a ființei printre sistemele date.

Meditația asupra Celor Patru Faze din Mahāparanirvāṇasūtra

- Ne-născut dintr-un sine.
- Ne-născut dintr-o cauză străină.
- Ne-născut dintr-una sau dintr-alta.
- Ne-născut dintr-o cauză.

Meditația asupra Celor Opt Negativități Opuse

- Non-producerea.
- Non-dispariția.
- Non-unitatea.
- Non-diversitatea.
- Non-anihilarea.
- Non-permanența.
- Non-sosirea.
- Non-plecarea.

Meditația asupra Celor Patru Vacuități

- Vacuitatea eului propriu.
- Vacuitatea celorlalți eu.
- Vacuitatea dharmei.
- Vacuitatea formei și fenomenelor.

Vacuitatea după Sūtra Diamantului

Ceea ce noi numim realitate trebuie să fie considerat ca neavînd mai multă realitate decît:

- Un vis.
- O iluzie.
- Un nor.
- O umbră.

Meditația asupra Cauzalității

Această meditație este realizarea profundă a celor douăsprezece înlănțuiri.

Meditația asupra Marii Compasiuni Născută din Vacuitate

Noi sîntem una cu toate ființele, Vacuitatea este în noi și în mod asemănător în fiecare dintre ele. Doar Marea Compasiune născută din Vacuitate poate, prin dragoste perfectă, să salveze toate ființele. Este misiunea pe care și-o asumă *bodhisattva*.

Meditația asupra Triplei Vacuități

Cel ce acționează, modul său de acțiune și obiectul acestei acțiuni formează Tripla Vacuitate pe care trebuie să o realizăm în fiecare dintre acțiunile noastre.

Meditația asupra respirației

Atunci cînd cel ce meditează expiră, el răspîndește lumina sa întregii lumi pentru a salva toate ființele.

Atunci cînd cel ce meditează inspiră, el ia în el toată suferința și tot răul lumii și utilizează această forță pentru a distruge iluzia existenței eului.

Non-meditația respirației

- Cel ce meditează expiră în Vacuitate.
- Cel ce meditează inspiră în Vacuitate.

TEHNICILE CONTEMPLATIVE VAJRAYĀNA

VAJRAYĀNA SAU CALEA TANTRISMULUI

Vajrayāna este cea mai directă Cale de pătrundere a omului din *kālīyuga* (prezenta perioadă a întunericului) în Unitate, în Vacuitate, și din această cauză este de un esoterism cu totul aparte.

După *Vajrayāna*, un om nu poate atinge Eliberarea Totală fără să aibă în vedere Cele Patru Clase de Tantra. Acestea cuprind un ansamblu de tehnici mai noi în raport cu cele ale altor școli, și au în vedere că sîntem mult mai strîns legați de corpul nostru decît în timpul veacurilor trecute și că prin el trebuie să căutăm Eliberarea. Calea directă a spiritului, *rāja*, nu ne mai este accesibilă. Zeița Neagră, Kālī, și-a întins deja puterea asupra lumii, forțele obscure îl stăpînesc pe om mai mult ca niciodată, și pentru a ne elibera, trebuie să recurgem la perfecta cunoaștere a corpului și a minții, la descifrarea lor în profunzime printr-un ansamblu simbolic, extrem de bogat, care va deveni atunci creuzetul Iluminării.

În abordarea sa, tantrismul contează înainte de toate pe realizarea efectivă a învățăturilor. Nu este vorba de a te opri la argumentații, ci de a angaja întregul spirit într-un univers în care totul este făcut pentru a te conduce, pe o cale extrem de dură și de periculoasă, către Iluminare. Învățătorul capătă atunci cel mai mare rol, el este cel care prin Inițiere și prin Învățături, ferește spiritul de a se pierde. Importanța sa este absolută, el este în *Vajrayāna* divinitatea însuși.

ÎNVĂȚĂTORUL ÎN VAJRAYĀNA

Viața lui Milarepa, a lui Marpa și a lui Nāropa dau o imagine deosebit de prețioasă a relațiilor Învățător-discipol. Spre completare, adăugăm la aceasta cele 25 de precepte din *Vajrayāna* care definesc îndatoririle discipolului și vom avea o idee de ansamblu despre această relație cu totul și cu totul aparte:

1. Nu fi nerespectuos față de Învățătorul tău.

2. Fă dovada devoțiunii față de El oferindu-i tot ceea ce dorește și tot ceea ce este prețios, chiar ființa sau lucrul pe care îl iubești cel mai mult.

3. Nu călca niciodată umbra Învățătorului tău. Este o greșeală care echivalează cu distrugerea unui templu.

4. Nu trece pe deasupra locului Învățătorului tău, nici pe deasupra unui obiect care îi aparține.

5. Oricare ar fi lucrul pe care ți-l cere, fă-l. Dacă nu i-ai înțeles porunca, cere explicații.

6. Trebuie să acționezi față de ceea ce aparține Învățătorului tău ca și cînd ar fi vorba despre viața ta.

7. Trebuie să cinstești familia Învățătorului tău mai mult ca pe a ta.

8. În fața Învățătorului, descoperă-ți întotdeauna capul și nu-ți ascunde chipul. Nu rămîne călare în fața

lui, și nu mișca inutil vreo parte a corpului. Dacă ești așezat, ridică-te.

9. Atunci cînd Învățătorul îți cere să te așezi, așează-te ca pentru meditație. Atunci cînd Învățătorul se ridică, ridică-te și tu.

10. Dacă Învățătorul se plimbă, nu merge în fața sau în spatele lui. Ținuta și atitudinea ta trebuie să fie modeste.

11. Atunci cînd Învățătorul tău urmează să treacă pe un drum periculos, cere-i să mergi în fața Lui.

12. Nu arăta nici o oboseală în prezența Lui, nu te apleca pentru a te odihni, iar dacă dorești să te scalzi sau să te speli, cere permisiunea de a o face și îndepărtează-te de privirea lui.

13. Pronunță întotdeauna numele Învățătorului tău în totalitate.

14. Nu uita niciodată ceea ce ți-a cerut să faci.

15. Nu căsca și nu tuși în fața Lui.

16. Atunci cînd îi ceri ceva prosternează-te în fața Lui.

17. Dacă ești femeie, fii modestă. Înclină-te în fața Lui cu devoțiune. Nu pofti nici podoabele, nici hainele sale.

18. Trebuie întotdeauna să vezi perfecțiunea Învățătorului tău fără a-i găsi nici cel mai mic cusur.

19. Atunci cînd cineva te invită la o masă sau la o ceremonie cere permisiunea Învățătorului înainte de a accepta invitația. Oricare ar fi darurile pe care le primești, oferă-le Învățătorului tău. Dacă acesta ți le restituie, acceptă-le mulțumindu-i.

20. Nu lua ca discipol nici unul dintre discipolii Învățătorului. Nu primi niciodată un salut de la unul dintre discipolii tăi înainte ca acesta să-l fi salutat pe Învățătorul tău.

21. Atunci cînd faci o ofrandă Învățătorului tău, fă-o cu ambele mîini, iar atunci cînd primești binecuvîntarea sa, întinde capul către mîinile sale.

22. În timp ce practici *dharma*, gîndește-te întotdeauna la Învățătorul tău. Dacă tovarășii tăi nu-L servesc cu credință, atrage-le atenția.

23. Dacă ești bolnav, cere-i Învățătorului tău permisiunea de a abandona sarcinile care-ți revin înainte de a face acest lucru.

24. Trebuie întotdeauna să-ți mulțumești Învățătorul și să-l slujești cu sîrguință.

25. Atunci cînd mai mulți Învățători sînt adunați pentru o ceremonie și tu dorești să le prezinți ofrande, trebuie să mergi mai întîi către cel ce ocupă locurile cele mai joase.

PANTEONUL DIVINITĂȚILOR

Una dintre sarcinile esențiale ale Învățătorului este alegerea divinității tutelare a discipolului său. După o perioadă mai lungă sau mai scurtă, mai mult sau mai puțin crudă, de punere la încercare, învățătorul conferă Inițierea discipolului său și îl face să pătrundă în universul simbolic al divinității alese. Există mai multe sute de divinități și de forme de *maṇḍala*. Fiecare dintre ele reprezintă un aspect particular al Înțelepciunii, fiecare dintre ele poate conduce la Eliberarea Finală fără ca vreo altă practică să fie necesară. *Maṇḍala* este în același timp forma simbolică perfectă, desăvîrșită, pentru că este totodată reprezentarea Universului, a corpului, a mentalului și a Vacuității. *Maṇḍala* este și locul secret în care neinițiatul nu poate pătrunde și locul ideal în interiorul căruia se va împlini realizarea Vacuității. Printr-un proces pe care îl vom descrie în cele ce urmează, cel care meditează își transformă corpul în corpul divinității sale tutelare, apoi, experimentînd iluzia oricărei creații, dizolvă orice formă și rămîne în Vacuitate.

În cursul Inițierii, Învățătorul transmite discipolului său textul care îi va servi drept suport pentru meditație și care descrie iconografia divinității, care va fi vizualizată. El transmite deopotrivă *mantra* corespunzătoare și *mantra* fără de care nu este posibilă fuziunea totală a discipolului cu divinitatea. O pictură pe pînză, numită *tanka*, permite discipolului, printr-o lungă și atentă contemplare, să creeze o imagine mentală, în trei dimensiuni, reprezentare fidelă a divinității alese. Doar atunci, vizualizînd această divinitate va putea realiza

procesul meditativ, dar numai după ce Învățătorul i-a transmis puterea de a o face.

Pentru a rămîne în cîmpul realizării practice și a evita abstractizările, am ales, spre exemplificare, una dintre inițierile cele mai răspîndite, cea a lui Tchenrezig, zeița compasiunii. Compasiunea, dragostea totală, este de fapt calitatea cea mai mare fără de care practica contemplativă este ineficace.

MEDITAȚIA PE TCHENREZIG

Pregătirea.

Așezat în poziția perfectă, a lotusului, în ermitajul tău, pune în repaus procesele fizice și mentale prin practicarea respirației liniștite.

Vizualizează cosmosul și vîrtejul lumilor infinite. Vezi lumina sporind progresiv, astrele dispărînd unele după altele, concentric, pînă nu mai rămîne decît Pămîntul.

Vizualizează Pămîntul cu oceanele sale, pădurile, fluviile și munții săi. Vezi lumina sporind. Pămîntul se topește în lumină, nu mai rămîne decît regiunea care înconjoară locul tău de meditație.

Vizualizează acest loc cu toate detaliile sale. Vezi fiecare fir de iarbă, fiecare piatră, fiecare freamăt care traversează elementele. Lumina sporește, totul dispare. Nu mai rămîne decît chilia ta.

Vizualizează chilia ta cu toate detaliile sale. Lumina sporește, ea dispare. Nu mai rămîne decît corpul tău plutind în spațiu.

Sprijinul.

Repetă incantațiile următoare către Învățătorul tău, către Buddha, către *dharma* și către toți înțelepții:

Cu toate ființele vii, îmi găsesc sprijin în adevăratul meu Guru.

Cu toate ființele vii, îmi găsesc sprijin în Buddha.

Cu toate ființele vii, îmi găsesc sprijin în *dharma*.

Cu toate ființele vii, îmi găsesc sprijin în Iluminare, cu toți înțelepții.

Notă: Aceste incantații trebuie repetate pînă la obținerea concentrării. Imediat ce concentrarea apare, trebuie fie încetate incantațiile, fie continuate simultan, dacă aceasta este posibil.

Dezvoltarea inimii Bodhi

Repetă apoi de trei ori următor legămînt:

Voi adora cele trei giuvaeruri sacre: Buddha, *dharma* și înțelepții pînă ce voi atinge Iluminarea.

Notă: Trebuie repetat foarte lent cu o profundă devoțiune. Compasiunea trebuie să fie imensă. Din dezvoltarea simultană a dragostei și a înțelepciunii se va naște Iluminarea.

Respectarea celor șase precepte

Repetă de trei ori hotărîrea următoare:

Încerc compasiune pentru toți și voi practica aceste șase precepte:

- Milă.
- Moralitate.
- Răbdare.
- Transformare.
- Meditație.
- Înțelepciune.

Meditez pentru ca fiecare să atingă Starea de Buddha.

Milă și compasiune pentru toate ființele!

Notă: Numai respectarea preceptelor și renunțarea pot asigura o meditație fructuasă. Cu cît renunțarea la lucrurile acestei lumi este mai mare, cu atît progresul în viziune și desăvîrșire vor fi mai rapide.

Cele patru deschideri ale spiritului.

Repetă frazele următoare cu cea mai profundă concentrare:

Fie ca toate ființele să fie pline de bucurie.
Fie ca toate ființele să fie eliberate de suferință.
Fie ca toate ființele să aibă fericire spirituală.
Fie ca toate ființele să se elibereze de atașament și de ură.

Notă: Repetînd aceste fraze trebuie să ai în vedere atotputernica lege a *karmei*. Atunci cînd devii conștient de suferința lumii, lasă orice concept să curgă în afara mentalului tău. În liniștea interioară și în pacea spiritului, așteaptă urcarea luminoasă a concentrării atît timp cît este necesar, înainte de a trece la faza următoare.

Nașterea lotusului și a silabei

Vizualizează manifestările următoare:

Un lotus apare deasupra capului tău. Deasupra lui, în spațiu, și luminat de o lună plină care are dimensiunea corpului tău și se află în spatele tău, silaba de culoare albastră iradiază în cele zece direcții ale spațiului.

Notă: Este important ca această viziune să fie extrem de luminoasă și limpede înainte de a continua. Orice grabă ar avea drept consecință de a stinge suita meditațiilor. Trebuie așteptat suficient de mult pentru ca fiecare element să fie văzut cu o mare claritate.

Apariția lui Tchenrezig

Vizualizează manifestările următoare:

La fel de repede ca apariția unui curcubeu, silaba se transformă în corpul lui Tchenrezig. Corpul său este extrem de luminos, iar pielea sa diafană strălucește

în spațiul gol. Cele cinci culori: roșu, alb, albastru, galben, și verde iradiază din diferitele părți ale corpului său. Fața sa este de o mare frumusețe, surîde, ochii sînt fixați asupra corpului tău. Două dintre mîinile sale sînt unite în fața pieptului și, în *mudrā* Vacuității, ele țin o comoară prețioasă. Celelalte două mîini sînt întinse pe lîngă corp. Ele țin un lotus în mîna stîngă și un șirag de o sută opt mătănii în mînă dreaptă. Ea poartă minunate haine de mătase roșie, corpul său este împodobit cu bijuterii strălucitoare. O piele de animal acoperă sînul stîng și pe coroana sa care strălucește de mii de focuri, se află, în poziție de lotus, *Amithaba*, de culoare roșie, simbol al înțelepciunii împlinite. În spatele lui *Tchenrezig* luminează o lună plină imaculată.

Eu meditez pentru ca universul întreg să fie eliberat de suferință și de ciclul renașterilor. Universul întreg se refugiază în corpul lui Tchenrezig. Divinitatea și prețiosul meu Guru nu sînt decît una și aceași persoană.

Notă: Este foarte important ca divinitatea să fie vizualizată cu toate atributele sale, diferitele sale culori și lumina pe care o emană. *Tanka* asezată în fața celui ce meditează poate servi la dispersarea neclarității care înlocuiește uneori anumite părți ale corpului pînă cînd concentrarea se deplasează asupra unui punct precis.

Vizualizarea Succesiunii Învățătorilor

Vizualizează manifestările următoare:

Deasupra corpului lui Amithaba, de culoare roșie, vizualizează corpul propriului tău *guru*, și deasupra lui, în spațiu, corpurile tuturor *guru* din întreaga sa descendență spirituală.

Astfel deasupra învățătorului tău, îl vei vedea pe Milarepa, de o culoare albastru deschis, cu mîna dreaptă asezată în dreptul obrazului, cu mîna stîngă pe genunchi ținînd un craniu plin cu nectar și avînd corpul acoperit de o robă de mătase albă.

Deasupra lui stă Marpa. Pielea sa este închisă la culoare, este de o corpolență puternică și poartă roba sa de *lāma*. Mîinile sale țin un craniu plin cu nectar.

Deasupra lui se află Nāropa, de culoare albastru deschis. Părul său este strîns pe cap și foarte lung. El poartă o coroană de cranii umane, mîna sa dreaptă ține o trîmbiță din corn de antilopă în timp ce cu mîna sa stîngă face o *mudrā* amenințătoare; picioarele sale sînt în poziția fierarului.

Deasupra lui se află Tilopa, de culoare brună, părul ridicat, poartă o mitră de lotus alb, o centură de meditație, corpul său este acoperit cu o piele de tigru, mîna sa dreaptă ține un pește auriu, mîna sa stîngă un craniu plin cu nectar.

Deasupra lui stă Divinitatea, Vajra-Dhara, de culoare albastră, ea ține clopotul și sceptrul de diamant.

Avînd o viziune clară a Succesiunii Învățătorilor, inima ta se va umple de devoțiune. Într-o mare emoție, roagă-te atunci Succesiunii și imploră ajutorul Ei care îți va permite să realizezi Vacuitatea.

După ce te-ai rugat cu umilință Învățătorilor, concentrează-te asupra lor și în lumina din ce în ce mai

vie, vezi disoluția lor în propriul *guru*. Repetă atunci rugăciunea către singurul tău *guru*, care deține acum puterile întregii Succesiuni. Cu o intensă fervoare, imploră ajutor și transferă forța Sa psihică în tine. Atunci, într-o lumină foarte vie, resoarbe imaginea gurului tău în cea a lui Amithaba apoi în cea a lui Tchenrezig.

Notă: Toată această vizualizare trebuie să fie extrem de clară. Trebuie contemplate îndelung tanka reprezentîndu-l pe Milarepa, Marpa, Nāropa, Tilopa și Vajra-Dhara pentru a le recrea mental fără a uita nici cel mai mic detaliu.

Transformarea corpului în divinitate

Vizualizează manifestările următoare:

Corpul lui Tchenrezig se luminează și se încălzește, lumina se răspîndește în întreg spațiul. Impuritățile și ignoranța care se află încă în corpul tău se disipă. Devii luminos și pur. Total absorbit de contemplarea divinității, corpul tău se deschide încet către lumina sa care pătrunde ca o lavă caldă. Pe măsură ce lumina coboară în corpul tău, tu devii divinitatea, cu toate însușirile sale. Tu ești Tchenrezig. Lumina ta pătrunde întreg Universul, și toate impuritățile se dizolvă sub puterea ei. Totul este claritate și puritate divină.

Notă: Transformarea corpului celui care meditează în corpul divinității trebuie să se săvîrșească extrem de

lent și trebuie abolită la cel ce meditează orice consecință raportată la forma sa trecută.

Mantra

Vizualizează manifestările următoare:

În corpul tău divin, un lotus cu șase petale apare deodată la înălțimea inimii. Luna plină care se află în spatele tău îl luminează traversînd corpul tău divin. Silaba apare deasupra lotusului, și este de culoare albastră.

Începi atunci să spui *mantra* concentrîndu-te pe rînd asupra fiecărei petale a lotusului deschis care reprezintă cele șase segmente ale *mantra*:

OM / MA / NI / PAD / ME / HUM

Notă: Mantra trebuie să fie spusă de un mare număr de ori în modul în care *guru* l-a expus în cursul Inițierii. Șiragul care servește uneori la numărătoare are o sută opt mărgele și se obișnuiește parcurgerea lui de mai multe zeci de ori. Repetînd *mantra*, forța de concentrare crește puțin cîte puțin și luminozitatea corpului divin este atit de vie încît cel care meditează cunoaște o bucurie extatică ce îi va permite să treacă la stadiile următoare.

Disoluția corpului divin

Vizualizează manifestările următoare:

Lumina corpului tău divin se răspîndește în lume și o ilumineză. Ea intră apoi în corpul tău care se luminează cu spontaneitatea unui curcubeu și se dizolvă în spațiu. Nu mai rămîne decît silaba în spațiul gol.

O lumină foarte vie o ilumineză.

Notă: Energia și forța iluminatoare care rezidă în corpul divinității trebuie, după iluminarea sa și fuziunea în spațiu, să se regăsească în silabă și culoarea sa trebuie să fie intensă.

Fuziunea în Vacuitate

Vizualizează manifestările următoare:

Concentrează-te asupra silabei.

O lumină foarte vie ilumineză care dispare.

O lumină foarte vie ilumineză care dispare.

O lumină foarte vie ilumineză care dispare.

O lumină foarte vie ilumineză care dispare.

Rămîi în Vacuitate cît mai mult timp posibil.

Notă: Ultima dispariție provoacă extazul final, întreaga dispariție a eului în Vacuitate. Percepțiile topite în spațiu lasă loc Stării Finale pe care cuvintele nu o pot descrie.

MAṆḌALA

Orice creare a *maṇḍala* de către cel care meditează începe prin realizarea Vacuității. Vacuitatea este matca *maṇḍala* și în ea se reîntoarce atunci cînd cel ce meditează operează în el disoluția oricărei imagini. Structurile din *maṇḍala* și divinitățile care o populează nu au deci existență proprie. Născute din Vacuitate, ele se reîntorc întotdeauna în Vacuitate.

Procesul de creare a *maṇḍala* este descris în meditația consacrată lui Tchenrezig.

Maṇḍala este locul privilegiat, axa universului mental și fizic, în care discipolul realizează Vacuitatea. Creînd iconografia proprie fiecăreia, cel ce meditează experimentează vacuitatea oricărei creații și devine la rîndul său creatorul oricărui lucru. Dacă *maṇḍala* este un loc privilegiat, este pentru că structura sa este o dublă frontieră. Ea izolează discipolul de orice intrus și îl purifică prin foc de orice atașament față de lumea fenomenelor.

Structura *Maṇḍala*

Pornind de la margine către centru, *maṇḍala* este construită după cum urmează:

• Primul cerc simbolizează flăcările în cinci culori diferite. Această barieră de foc interzice pătrunderea non-inițiatului în interior și consumă deopotrivă toate impuritățile, toate plăsmuirile mentale și fizice ale celui care avansează către centru, unde se află divinitățile.

• Al doilea cerc simbolizează prin prezența lui *vajra*, instrumentul ritual care formează, împreună cu clopotul, unitatea Iluminării, centura de diamant care dă discipolului puterea care îl va conduce la Vacuitate atunci cînd va fi pătruns în centru și va fi devenit el însuși o divinitate.

• Al treilea cerc, reprezentînd divinitățile mînioase, este cercul celor 8 cimitire care simbolizează: mirosul, văzul, simțul tactil, auzul, gustul, inteligența, conștiința individuală, atotștiința. Trecînd acest al treilea cerc, cel ce meditează abandonează toate preceptele, orice conștiință atașată lumii fenomenelor.

• Al patrulea cerc, cel al coroanei de lotus, simbolizează devenirea armonioasă a tuturor forțelor care permit realizarea Vacuității. Simbolizează puritatea absolută a conștiinței. O dată aceste patru bariere depășite, discipolul plutește în centrul unui spațiu pur.

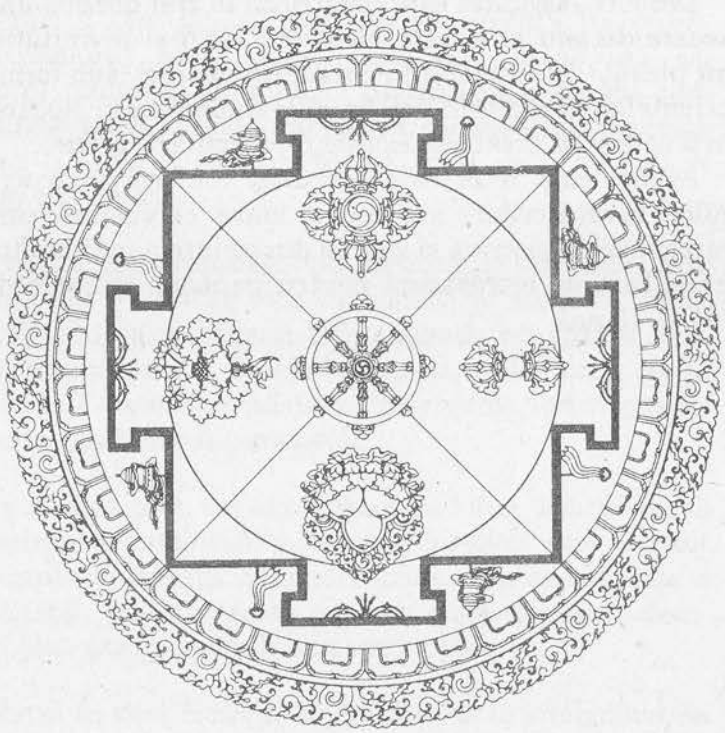
• Palatul în care locuiesc divinitățile este simbolizat de construcția pătrată cu patru porți păzite de dragoni. În jurul pereților, figurează adeseori reprezentări ale celor opt semne benefice care garantează succesul spiritului care pătrunde în inima edificiului.

• Centrul propriu-zis, în care apare divinitatea tutelară a discipolului aleasă de *guru* în cursul Inițierii.

Maṇḍala construită în trei dimensiuni

Deseori, *maṇḍala* este construită în trei dimensiuni. Fiecare detaliu al ei este făcut din lemn și divinitățile sînt plasate în *maṇḍala* în cursul ceremoniei, sub forma statuetelor de pămînt sau metal. Simbolismul fiecărei părți este și în acest caz identic reprezentării grafice.

Atunci cînd totul este terminat conform instrucțiunilor învățătorilor, are loc o mare ceremonie care marchează deopotrivă și ieșirea din izolare a mai multor devoți care se retrăseseră pentru perioade trienale de pînă la 12 ani.



Maṇḍala Celor Cinci Înțelepciuni ale unui *buddha*.

Cele Cinci Înțelepciuni exprimă caracteristicile fundamentale ale percepției lumii fenomenelor de către conștiința iluminată, ca și manifestările acesteia în sînul lumii. Ele sînt: Înțelepciunea-Spațiului-Nemărginit (Care-Îmbrățișează-Tot), Înțelepciunea-Asemănătoare-Oglinzii, Înțelepciunea-Egalității-de-Spirit, Înțelepciunea-Discriminării și Înțelepciunea-care-Îndeplinește-toate-Acțiunile.

TEHNICILE CONTEMPLATIVE ZEN (CH'AN)

Caracteristicile Școlii Zen sau Ch'an

Cea mai bună modalitate de a cuprinde diferitele aspecte din Zen și de a încerca o apropiere de această școală este, fără îndoială, rămînerea în cea mai mare simplitate. Zen se deosebește de alte școli buddhiste prin patru puncte pe care le vom examina rînd pe rînd:

- O transmitere particulară dincolo de Scripturi.
- O ne-fondare pe texte.
- O revelare directă, fiecărui om, a spiritul său original.
- O contemplare a naturii sale proprii pentru a atinge Starea de Buddha.

Transmiterea particulară dincolo de Scripturi

Scripturile tradiționale buddhiste nu sînt considerate, în școala Zen, ca un mijloc de a ajunge la Iluminare. Aceasta, de fapt, nu poate fi decît independentă de cultura acumulată în prealabil. Nu există în Zen nici o venerare a textelor vechi și chiar putem spune că sînt considerate ca tot atîtea obstacole în calea Realizării Finale.

Învățătorul apare deci ca Doctrină vie sau mai degrabă ca non-doctrină. Adeptul nu se apropie de Învățător pentru a găsi în preajma sa o învățătură verbală care va face fără încetare aluzie la sutre și care, se înțelege, prin această suită de referințe, va trebui să facă receptiv mentalul discipolului.

Învățătorul Zen nu crede că poate insufla discipolilor săi ceea ce el însuși a realizat prin învățătură directă. El nu caută să creeze o stare progresivă de înțelegere, ci așteaptă cu o atenție constantă și pătrunzătoare momentul cînd va putea, printr-un mijloc fulgerător, să îndepărteze vălul illuzoriu care separă încă pe discipol de realizarea propriei sale naturi, care a fost întotdeauna cea a unui Buddha.

Învățătorul Zen caută deci, prin orice metodă, să scurtcircuiteze asociațiile mentale și plăsmuirile intelectuale ale discipolilor săi, pentru ca într-o zi Iluminarea să îi umple spontan, asemenea unui fulger. În această acțiune delicată, tradiția Zen face apel întotdeauna la metodele cele mai simple și mai directe. Un cuvînt, un gest, o atitudine sau un act oarecare sînt suficiente uneori pentru a deschide mentalul către Iluminare.

Arta Învățătorului rezidă numai în alegerea mijlocului cel mai potrivit firii discipolului și mai ales în alegerea mijlocului cel mai rapid.

Literatura Zen descrie serii de acte precise care au determinat trezirea cutărui sau cutărui discipol. Cînd impasul în care Învățătorul îl conduce pe discipolul său este suficient de mare și de neașteptat, toate circuitele gîndirii sînt abandonate și acesta cunoaște trezirea.

Să urmărim cîteva exemple:

Cine te înlănțuie?

– Care este metoda Eliberării, întrebă Tao-hsin?
– Dar cine te înlănțuie? întrebă Seng-ts'an.
– Nimeni nu mă înlănțuie.

– Atunci de ce cauți Eliberarea?
În acest moment, Tao-hsin se trezi.

O ceașcă cu ceai

Nan-in, un maestru din epoca Meiji (1868 – 1912), a fost vizitat de un profesor universitar, care dorea să cunoască ce înseamnă filozofia Zen.

Nan-in îl servi cu ceai. A umplut ceașca oaspetelui, dar a continuat să toarne.

Profesorul îl privi mirat și-i spuse:

– Ceașca s-a umplut, nu mai încape nimic!

– Tu, ca și această ceașcă, ești plin de părerile tale, de prejudecăți. Cum să-ți explic ce înseamnă Zen, dacă nu are unde să intre? Golește-ți întîi ceașca...

Ah, da?

Maestrul Hakuin era admirat de vecini pentru puritatea vieții sale. Alături locuia o fată frumoasă, fiica unor negustori de alimente.

Într-o zi, ca un trăsnet picat din senin, părinții descoperiră că fiica lor era însărcinată. Deși fata nu voia să spună cine-i tatăl, pînă la urmă mărturisi că era Hakuin.

Părinții, furioși, se duseră la maestru.

– Ah, da? a fost singurul lui răspuns.

Cînd s-a născut copilul, i l-au adus lui Hakuin, care l-a îngrijit apoi, fără să-i pese că-și pierduse reputația.

După un an, tînăra mamă nu mai rezistă și spuse adevărul. Tatăl copilului era un tînăr care lucra în tîrgul de pește...

După ce părinții se împăcară cu ginerele, tinerii părinți se duseră la Hakuin să-și ceară iertare și să-și ia copilul înapoi.

Hakuin nu le reproșă nimic, spuse doar:

– Ah, da?

Buddha și Zen

Buddha a spus:

Eu consider regii și conducătorii ca niște fire de praf; aurul și bijuteriile, ca nisipul și ca grohotișul; hainele luxoase ca pe niște zdrențe obișnuite. Văd miliardele de lumi ale Universului ca niște semințe mărunte de rodie, iar mările, ca pe un strop de apă. Învățămintele lumești sînt doar iluzii. Sfîntul drum al Iluminării e ca o floare ce se deschide în fața ochilor noștri. Meditația e ca un stîlp ce susține un munte, iar *Nirvāṇa*, un vis în timpul zilei... Judecarea binelui și răului e ca dansul șerpuitor al dragonului, iar ivirea și stingerea credinței e ca urma lăsată de scurgerea anotimpurilor...

Ne-fondarea pe texte

Gîndirea este pură de la sine și orice construcție mentală o întunecă. Căutarea merge într-un scop contrar sieși. Prin detașarea lor față de texte, Învățătorii Zen îi forțează pe discipoli de a nu mai recurge la o erudiție sterilă și de a abandona limbajul, pentru a elibera spiritul de orice întinare. Ei condamnă chiar atașamentul de literă, chiar atașamentul de Vacuitate, de căutare, de Iluminare. Pentru aceasta ei au recurs la intuiție.

« Germenii ascunși în spiritul meu
Vor putea miji cînd pătrunzătoarea ploaie va veni.
Floarea Doctrinei fiind intuitiv prinsă,
Fructul Iluminării va fi cu siguranță cules.»

« Limbajul nu dezvoltă faptul.
Cuvîntul nu coincide cu mișcarea vie.
Cel ce acceptă cuvîntul se pierde.
Cel ce stagnează în cuvînt se rătăcește »

A revela direct fiecărui om spiritul său original

Există un poem chinez despre jad, care, aplicat spiritului, dă o idee Zen asupra naturii sale:

« Există pe lume un obiect minunat,
Foarte prețios, simplu și fără înfloriturí.
Folosindu-l vulgar,
Puritatea sa se pierde într-o clipă. »

Ca și jadul, sufletul trebuie să fie lăsat într-o libertate totală, și orice încercare de a-l utiliza în scopul atingerii Cunoașterii supreme, conduce la întunecare.

Zen are deci ca obiect realizarea ne-întinării și a purității fundamentale a propriului spirit. Această înțelepciune, această puritate absolută, sînt chiar cele ale naturii lui Buddha, pe care Învățătorul o deschide discipolului său fără a aduce nici un element care ar putea contribui la întunecarea naturii sale originale.

« Fie ca spiritul vostru să fie într-o stare asemănătoare Vacuității, dar să nu se atașeze de ideea

Vacuității: să fie liber!. Fie că sînteți în activitate sau în repaus, nu vă opriți spiritul nicăieri. Uitați diferența dintre omul înțelept și omul obișnuit. Ignorați orice distincție între subiect și obiect. Lăsați natura proprie ca și toate obiectele fenomenale așa cum sînt. Atunci veți fi tot timpul în starea de supremă concentrare. »

Contemplarea propriei naturi pentru a atinge starea de Buddha

Orice căutare îndreptată către exterior este o pierdere de timp și energie. Starea de Buddha nu se atinge nici prin erudiție, nici prin ritualuri. Nu este nici metodă propriu-zisă, nici scop. Singurul lucru care deosebește omul normal de omul iluminat este că primul nu a realizat natura fundamental pură care se află în sine-însuși.

« Adepți, dacă vreți să fiți conform Legii, păziți-vă de îndoială. În exteriorul vostru veți îmbrățișa orice plan al lucrurilor, dar în interiorul vostru nu va fi nimic stabilit, nici cît un fir de mătase sau de păr. Cum să numim aceast lucru atît de distinct, această lumină solitară căreia nu i-a lipsit niciodată nimic, dar pe care ochiul nu o vede, pe care urechea nu o aude? Un bătrîn a spus: A afirma că aceasta este un lucru, e ca și cînd ai fi arcaș și ai rata ținta. »

Purificarea gîndului

Dacă Zen crede în Iluminarea spontană, el nu respinge cîtuși de puțin munca cu sinele. Această acțiune în care se poate angaja oricine, nu constituie o Iluminare treptată a ființei pînă la Eliberarea Finală, ci mai degrabă o purificare a terenului interior pentru ca trezirea să poată avea loc spontan, în totalitatea sa. Lin-Tsi, adversar înverșunat al metodelor, spunea:

« Trebuie ca fiecare să sondeze lucrurile, ca un mineral să se purifice, ca o oglindă de bronz să se lustruiască, apoi, într-o bună dimineață se va trezi. »

Această purificare o recomandă și al șaselea patriarh:

« Ceea ce se cade a fi făcut, este a purifica propria noastră gîndire pentru ca cei șase factori de conștiință depinzînd de vedere, auz, miros, gust, atingere și activități mentale, trecînd prin cele șase porți, să nu fie corupți și să nu se atașeze de obiectele simțurilor.

Cînd spiritul nostru funcționează fără piedică și se află liber de a pleca și a veni, atingem starea de *samādhi* a Înțelepciunii-care-ne-Eliberează; iată aplicarea non-atașamentului. »

Meditația Za-Zen

Deși un mare număr de Învățători Zen au respins cu violență practica Za-Zen ca fiind o preocupare iluzorie,

ducînd la întunecare, alți Învățători o pun, din contră, pe primul plan al practicilor.

Iată ce spunea Lin-Tsi despre aceasta:

« Sînt unii adepți care, după ce și-au mîncat bolul de grăunțe, se așează în *dhyāna* pentru a se apleca asupra tehnicilor contemplative. Ei își dau seama de toate impuritățile gîndului pentru a-l împiedica să se producă; ei caută liniștea prin dezgustul față de zgomot. Acestea sînt procedee eretice. Un Învățător-patriarh a spus:

A fixa mintea pentru a privi liniștea, sau a oglindi exteriorul pentru a intra în concentrare nu înseamnă decît fabricare de acte. Cît despre voi, voi acești oameni care sînteți aici pentru a asculta Legea, cum puteți dori să cultivați și să faceți astfel încît să simțiți fructele culturii? De ce vreți să vă împodobiți? Nu vă puteți cultiva, nici împodobi; dacă ar fi așa, înseamnă că toate ființele ar putea fi împodobite. Nu vă mai înșelați! »

Al șaselea patriarh se pare că împărtășea aceeași părere:

« Un om viu se așează
și nu rămîne tot timpul întins;
în timp ce un om mort
rămîne întins și nu se așează.
De ce să impunem corpului nostru fizic chinul
posturii de meditație? »

Adepții Za-Zen practică o postură specială a cărei esență este următoarea:

« Așezat pe Zapou (pernă rotundă), picioarele încrucișate în lotus sau semi-lotus, împinge pămîntul cu genunchii și cerul cu capul; coloana vertebrală dreaptă, bazinul înainte, la nivelul celei de-a cincea lombare, abdomenul destins de sus pînă jos; gîtul drept, bărbia sprijinită în piept. Ești ca un arc încordat, a cărui săgeată este spiritul. Așeazat în această postură, fără a dori nimic, păstrează privirea la un metru în față; ochii nu privesc la nimic. Mîinile așezate una în alta cu palmele către cer, degetele mari unite ca orizontul, "nici munte nici vale", umerii căzînd natural, vîrful limbii în cerul gurii; aceasta este postura. Respirația joacă un rol primordial. Concentrată pe expirația cea mai lungă posibilă, atenția adunată asupra posturii, inspirația vine natural ».

Ideile-imagini care trec prin cap și gîndurile care apar fără voie nu trebuie nici oprite, nici întreținute în timpul exercițiului Za-Zen.

În timpul meditației, Învățătorul vine și pleacă, dotat cu un kyosaku, baston lung cu un capăt plat, care servește, iar pe de altă parte, la a-i trezi pe adormiți cu o lovitură violentă peste umeri, pe de altă parte, cu aceleași lovituri, să stimuleze, asemănător unui masaj, poziția corectă și destinsă a umerilor și a spatelui. Uneori, lovitura de baston practicată de un Mare Învățător poate permite discipolului să cunoască trezirea instantanee, după cum relatează multe texte Zen.

Za-Zen este întrerupt regulat, pentru a se executa un mers ritmat, lucru manual sau pentru a lua masa.

Pentru adepții Zen, a medita înseamnă a realiza Vacuitatea propriei naturi. Este o modalitate care conduce la a vedea lucrurile așa cum sînt ele în realitate, dezbrăcate de orice înveliș. Nu există nici o discriminare culturală în Zen. Însuși al șaselea patriarh era analfabet.

Iată definiția pe care o dă Huai-Haï meditației:

« Cînd fluxul gîndurilor se oprește, aceasta este meditația. Dacă rămîneți nemișcat în contemplarea naturii voastre reale, sînteți în *samādhi*, căci, de fapt natura voastră originală este Spiritul etern. Prin *samādhi*, gîndurile voastre se retrag de la lucrurile care vă înconjoară; cele opt vînturi – profitul, pierderea, calomnia, lauda, lingușirea, bătaia de joc, tristețea și bucuria – nu le vor mai impresiona. Dacă reușiți să vă concentrați în acest fel, oricît de mediocru ați fi, veți intra în Starea de Buddha. »

MUNCA FIZICĂ

Dacă nu toți Învățătorii cad de acord asupra necesității de a practica așezat meditația, în schimb toți fac din munca manuală un instrument prețios de Eliberare.

Anecdotele care arată Învățători trimițînd pe unii discipoli prea aplecați către speculații la muncile cele mai simple, sînt numeroase în literatura Zen. Chiar al șaselea patriarh se spune că a fost tratat astfel de Învățătorul său:

« Acest om are prea mult spirit. Mergi la grajd și nu mai vorbi. »

Învățătorul Zen Paï-Tchang a fixat tradiția muncii fizice prin această maximă celebră: « Cine nu muncește, nu mănîncă ».

Orice muncă este primită de adeptul Zen ca o acțiune nobilă care înalță omul. Nu este făcută nici o discriminare, totul este îndeplinit deopotrivă pentru a rămîne cît mai departe posibil de speculațiile intelectuale care sînt considerate a fi cel mai mare dușman. Orice îndepărtare de realitatea fizică a vieții corespunde unei pierderi a purității originale și orice teorii întunecă natura profundă a omului.

« O visare trîndavă nu este treaba noastră » spun adepții Zen.

Ideile care nu găsesc realizare concretă imediată sînt total lipsite de valoare și logica nu este acceptată decît în măsura în care ea se traduce printr-o acțiune nobilă și dezinteresată.

A FI UN OM OBIȘNUIT

Întreaga practică Zen învață deci la a fi un om obișnuit care rezolvă sarcini simple, se îndepărtează de practicile intelectuale și vede viața și propria sa natură, așa cum sînt, adică lipsite de orice realitate, goale. Acest om realizează atunci, că el este Buddha și că nici o căutare nu-i va aduce fructele sale.

Celor însetați de teorie, Lin-Tsi le răspundea:

« Păstrează-te în obișnuit și fără probleme:
Prostul va rîde, înțeleptul te va cunoaște.
Un bătrîn a spus:

Pentru a face un lucru exterior,
Sînt destui proști.
Fiți propriul vostru Învățător oriunde ați fi! »

CELE O SUTĂ DOUĂSPREZECE CĂI ALE MEDITAȚIEI

Pentru a înțelege în profunzime stările pe care le încearcă cel care se adîncește în contemplare, și-și cufundă ființa într-un extaz în care toate diferențele sînt stinse, vom da acum cele o sută douăsprezece precepte pe care le cunosc sub o formă sau alta toți călugării tibetani, hinduși și chinezi care se consacră contemplației. Foarte puțin cunoscute în Occident, ele lămuresc totuși cu o mare precizie sensul profund al atitudinii celui care trăiește în căutarea luminii fără nume.

Așa cum apar în continuare, ele au fost redactate de C. M. Chen care, după ce a trăit solitar într-o grotă din Himalaya, s-a stabilit într-un ermitaj. Din 1947, el trăiește acolo fără a fi ieșit vreodată din izolarea sa. Într-o constantă meditație, contemplă lumina Cunoașterii; împărțirea preceptelor Zen și *Śiva*, cele o sută douăsprezece căi ale meditației, în douăsprezece categorii, a fost făcută în așa fel încît fiecare dintre ele să trateze un aspect particular al ascezei.

Unele dintre aceste precepte au un aspect lingvistic obscur și sensul lor pare dificil de pătruns. Aceasta face parte dintr-o tradiție Zen care cere o mare concentrare pentru a înțelege lucrurile în mod intuitiv și nu intelectual. După cîteva secunde de concentrare, cuvintele se luminează deodată din interior și realizarea pe care o provoacă marchează ființa în profunzime.

Primele Nouă Precepte Privitoare la Respirație

1. Această experiență trebuie să se situeze între două respirații. Atunci cînd aerul pătrunde în plămîni, chiar înainte de a ieși, ÎNCEARCĂ BINEFACEREA SA.

2. Între inspirație și expirație și între expirație și inspirație, atunci cînd suflul se întoarce, de jos în sus și de sus în jos, prin această mișcare, REALIZEAZĂ.

3. În momentul expirației și inspirației, exact în acel moment, întîlnește fără să cheltuiești forță, CENTRUL ENERGIILOR.

4. Atunci cînd ai expirat sau inspirat complet și mișcarea s-a oprit de la sine, NOȚIUNEA EULUI DISPARE. Nu este greu decît pentru cei impuri.

5. Concentrează-ți atenția între sprîncene și păzește-te de orice gînd. Lasă forma să se umple cu esența respirației pînă în creștetul capului și acolo, SCALDĂ-TE ÎN LUMINĂ.

6. Atunci cînd te apleci către activitățile lumii, concentrează-ți atenția între cele două mișcări ale respirației și astfel, în puține zile, VEI RENAȘTE.

7. Ajungi la o respirație concentrată în mijlocul frunții. Atunci cînd ea va ajunge la inimă, în timpul somnului, VEI STĂPÎNI VISELE ȘI CHIAR MOARTEA.

8. Cu cea mai mare devoțiune concentrează-te asupra înlănțuirilor respirației și pătrunde pe cel ce cunoaște.

9. Odihnește-te ca un mort, rămîi astfel, sau privește fără a mișca la un fir de păr.

Cele Unsprezece Căi Privind Literele și Sunetele lor

1. Imaginează-ți literele sanskrite, fii plin de miere și de receptivitate. Vezi întîi literele, apoi sunetele, apoi o senzație subtilă și nedefinită. Îndepărteaz-o și FII LIBER.

2. Intră în centrul sunetului ca în sunetul continuu al unei cascade. Sau, punînd degetele în urechi, ascultă SUNETUL SUNETELOR.

3. Cîntă un sunet ca AUM încet. Intră în sunet cînd AUM ALUNECĂ ÎN SONORITATE.

4. La începutul rafinării gradate a unui sunet, TREZEȘTE-TE.

5. Atunci cînd asculți instrumente cu coarde, ascultă SUNETUL CENTRAL OMNIPREZENT.

6. Cîntă un sunet cu claritate, apoi din ce în ce mai încet pînă la liniște. Cunoașterea vine din această ARMONIE LINIȘTITĂ.

7. Gura ușor deschisă, fixează-ți atenția în centrul limbii. Atunci cînd suflul pătrunde liniștit, percepe sunetul HH.

8. Concentrează-te asupra sunetului AUM, fără a percepe nici pe A nici pe M.

9. Cîntă în liniște un cuvînt terminîndu-se în AH. Apoi, în HH, atinge SPONTANEITATEA.

10. Oprește perceperea sunetului astupîndu-ți urechile. Contractînd rectumul, intră în sunet.

11. Pătrunde în sunetul propriului tău corp și prin acest sunet cunoaște toate SUNETELE.

Douăsprezece Căi Privind Centrul Meditației ZEN

1. Imaginează-ți cele cinci cercuri colorate ale penei de păun ca fiind cele cinci simțuri ale tale în spațiul nelimitat. Acum lasă frumusețea lor să se topească în tine. Operează la fel asupra oricărui punct din spațiu sau dintr-un perete, pînă cînd acest punct se DIZOLVĂ.

2. Îndreaptă-ți toată atenția asupra nervului median, delicat ca petala unui lotus, în centrul coloanei tale vertebrale. Astfel, FII TRANSFIGURAT.

3. Închizînd cele șapte deschideri ale capului cu mîinile, spațiul dintre ochii tăi va cuprinde TOTUL.

4. Fericit cel care a atins centrul lotusului căci simțurile s-au topit în inimă.

5. Spirit fără spirit, rămîi în centru.

6. Privește cu dragoste un obiect. Nu privi nimic altceva. Aici, în centrul acestui obiect găsește FERICIREA.

7. Fără suportul picioarelor sau mîinilor, așează-te pe vine. Deodată, CONCENTREAZĂ-TE.

8. Într-un vehicul mișcător, prin balansări ritmice, sau într-un vehicul oprit, făcîndu-l să se miște în lente cercuri invizibile, EXPERIMENTEAZĂ.

9. Găurește cu un bold un loc avînd forma ta umplută cu nectar și, încet, pătrunde prin gaură.

10. Lasă atenția să pătrundă un loc unde tu vezi un eveniment trecut și, forma ta, pierzîndu-și caracteristicile prezente, va fi transformată.

11. Percepe un obiect în fața ta. Resimte absența completă a oricărui alt lucru. Apoi, depărtîndu-te de senzația obiectului și de absența senzației obiectului, REALIZEAZĂ.

12. Atunci cînd simți că ai ceva împotriva cuiva sau pentru cineva, nu te plasa asupra persoanei în chestiune, ci RĂMÎI ÎN CENTRU.

Șapte Căi Privitoare la Acțiunea de A PRIVI

1. Cu ochii închiși, vezi interiorul tău în detaliu. Apoi, VEZI ADEVĂRATA TA NATURĂ.

2. Privește un bol fără a vedea marginile sau materia. În puțin timp, CONȘTIENTIZEAZĂ.

3. Vezi, ca și cînd ar fi prima dată, o persoană foarte frumoasă sau un obiect obișnuit.

4. Simplu privind cerul albastru în spatele norilor, găsește SENINĂTATEA.

5. Ascultă pînă cînd ultima învățătură mistică este dată. Ținînd ochii calmi, fără a clipi, ELIBEREAZĂ-TE TOTAL.

6. La marginea unui puț, sondează, imobil, adîncimea sa, pînă la MINUNARE.

7. Privește un obiect apoi, încet, retrage-ți privirea: apoi retrage-ți gîndul.

Trei Căi Privind Senzația Non-Posesiunii Corpului

1. Atunci cînd mîngîi, intră în MÎNGÎIERE ca în viața eternă.

2. Închide porțile simțurilor cînd simți furnicăturile.

3. Atunci cînd ești în pat sau pe scaun, lasă-te să PLUTEȘTI ÎN SPAȚIU.

Nouă Căi Privind Lumina

1. Consideră esența ta ca razele luminoase care merg de la un centru la altul, în lungul vertebrelor. Astfel VIAȚA se va ridica în tine.

2. Din cînd în cînd, simte-te LUMINOS.

3. Percepe Cosmosul ca o eternă prezență TRANSLUCIDĂ.

4. Vara, cînd vezi cerul întreg senin pînă la infinit, PĂTRUNDE ÎN ACEASTĂ SENINĂTATE.

5. Vezi spațiul întreg ca și cînd ar fi absorbit în propriul tău cap. LUMINĂ.

6. Mergînd, dormind, visînd, cunoaște-te ca LUMINĂ.

7. Cînd plouă în timpul unei nopți negre, pătrunde ÎNTUNERICUL ca Formă a formelor.

8. În timpul unei nopți fără lună, închide ochii și găsește întunericul în fața ta. Deschide apoi ochii și vezi ÎNTUNERICUL. Astfel greșelile vor dispare pentru totdeauna.

9. Cînd atenția ta se trezește, exact în acel moment, EXPERIMENTEAZĂ.

Cinci Căi Despre Intrarea în Concentrare prin Practica Opririi

1. Exact în momentul cînd simți imboldul de a face ceva, OPREȘTE-TE.

2. Cînd o dorință sosește, ia-o în considerare, apoi DEODATĂ abandoneaz-o.

3. Pribegește pînă la epuizare apoi lasă-te să cazi pe pămînt și în această cădere, FII ÎNTREG.

4. Presupune că ești treptat lipsit de energie și de cunoaștere. În momentul acesta, TRANSCENDE.

5. Devoțiunea, ELIBEREAZĂ.

Douăsprezece Căi Privind Marea Fuziune sau Omniprezența

1. Atinge globii ochilor cu o pană, între ei LUMINOZITATEA LOR DESCHIDE INIMA și acolo, filtrează Cosmosul.

2. Devi cu o prezență eterală intră, se INFILTREAZĂ deasupra și dedesubtul formei tale.

3. Preface spiritul într-o materie de o finețe nespusă și răspîndește-o deasupra, dedesubtul și ÎN INIMA TA.

4. Consideră orice parte a formei tale prezente ca un SPAȚIU NELIMITAT.

5. Resimte substanța ta, os, carne și sînge, saturate de ESENȚA COSMICĂ.

6. Simte excelentele calități creative filtrînd prin pieptul tău și asumîndu-și DELICATE CONFIGURAȚII.

7. Stai într-un loc spațios, lipsit de copaci, de coline și de locuințe. Odihnește spiritul.

8. Consideră vînturile ca propriul tău CORP DE FERICIRE.

9. Într-o poziție confortabilă (lotus), o zonă de vid se răspîndește treptat la subsoară și aduce o pace profundă.

10. Simte-te ca și cum te-ai RĂSPÎNDI în toate direcțiile, infinit.

11. Aprecierea obiectelor și a ființelor este aceeași pentru o persoană iluminată ca și pentru o persoană obișnuită. Prima are un avantaj: rămîne într-o stare de spirit care nu se pierde în lucruri.

12. Trăiește pătrunderea ATOTCUNOSCĂTORULUI, ȘI A ATOTPUTERNICULUI.

Douăzeci și Una de Căi Privind Practica ZEN în Legătură cu Dorințele și Stările Spiritului

1. La începutul unei uniuni sexuale, fii atent la foc, și continuînd astfel, evită jeraticul de la sfîrșit.

2. Atunci cînd te afli într-o atare unire, cu simțurile tale vibrînd ca frunzele bătute de vînt, INTRĂ ÎN ACEASTĂ VIBRAȚIE.

3. Atunci cînd îți amintești o unire, transform-o.

4. Atunci cînd plin de bucurie reîntîlnești un prieten după o lungă despărțire, PERMITE-ȚI ACEASTĂ BUCURIE.

5. Atunci cînd mănînci sau bei, devin-o gustul a ceea ce mănînci și UMPLE-TE de acest gust.

6. Atunci cînd cînți, privești, guști, ia cunoștiință că ești, descoperă VIAȚA ETERNĂ.

7. Găsind mulțumire, în orice act, REALIZEAZĂ ACEASTA.

8. În momentul cînd adormi, atunci cînd somnul nu a venit încă, dar starea de veghe a dispărut, în exact acel moment, descoperă faptul DE A FI.

9. Iluziile amăgesc. Culorile limitează. Diviziunile sînt indivizibile.

10. În starea de dorință extremă, fii CALM.

11. Ceea ce tu numești Univers este o iluzie. Pentru a fi fericit consideră-l AȘA CUM ESTE.

12. O prea iubite, nu-ți pune atenția nici în plăcere, nici în suferință, ci între ele.

13. Obiectele și dorințele există în tine ca și în ceilalți. Acceptîndu-le astfel, lasă-le să SE TRANSFERE.

14. Valurile vin cu apa și flăcările vin cu focul, astfel Universul freamătă DIN CAUZA MIȘCĂRILOR MENTALURILOR NOASTRE.

15. Atunci cînd spiritul tău vagabondează exterior și interior, realizează ACEASTA.

16. Atunci cînd trăiești conștient o senzație particulară, păstrează trăirea în stare de curiozitate extremă. La începutul foamei tale, la capătul foamei tale, fii FĂRĂ ÎNCETARE CONȘTIENT.

17. Puritatea altor învățături este impuritate pentru tine. În realitate, nu recunoaște nici un lucru ca pur sau impur.

18. FII ACELAȘI pentru un străin sau pentru un prieten, rămîi același în onoare și în dezonoare.

19. Există o sferă de schimbare, de mișcare, de mutare. În cursul acestor transformări, CONSUMĂ MIȘCAREA.

20. Atunci cînd o găină își crește puii într-un fel anume, ea o face ÎN REALITATE.

21. Într-adevăr, sclavia și libertatea sînt relative. Aceste cuvinte nu există pentru cei care sînt înspăimîntați de Univers. Acest Univers este reflectarea mentalurilor. În același mod cum tu vezi mai mulți sori

în apă pornind de la un soare, la fel percepe sclavia și libertatea.

Unsprezece Căi Relative la EU

1. Concentrează-te asupra unui foc care urcă pornind de la picioarele tale și care te consumă. Corpul tău este cenușă, dar TU RĂMÎI.

2. Meditează asupra lumii arzînde apoi asupra cenușii și TRANSCENDE OMENESCUL.

3. Așa cum, subiectiv, literele se transformă în cuvinte și cuvintele în fraze, și cum, obiectiv, cercurile se transformă în lumi și lumile în elemente, regăsește aceste convergențe în tine însuți.

4. Cu inima dulce, meditează asupra cunoașterii și non-cunoașterii, existentului și non-existentului. Apoi, depărtează-te pînă la noțiunea PROPRIEI TALE EXISTENȚE.

5. Resimte: gîndirea mea, eul meu, organele mele, EU.

6. Consideră lumea, apoi dizolvă-te în FRUMUSEȚE.

7. Respinge atașamentul pentru corp realizînd că ești peste tot. Cel care este în orice lucru este bucuros.

8. Nu mai gîndi și eul NU VA MAI AVEA LIMITE.

9. Presupune că tu contempli ceva dincolo de percepție, insesizabil, dincolo de non-ființă, PE TINE-ÎNSUȚI.

10. Eu exist. Aceasta îmi aparține. Aceasta este aceasta. În asemenea stări cunoaște NELIMITATUL.

11. Părăsește mintea, știința, respirația, forma și ÎMBRĂȚIȘEAZĂ TOTALITATEA.

Șapte Căi Privitoare la Conștiință

1. Imaginează-ți spiritul simultan în tine și în afara ta pînă cînd Universul întreg va fi SPIRITUALIZAT.

2. Cu întreaga ta conștiință la fiecare început de dorință de a cunoaște, REALIZEAZĂ.

3. Fiecare percepție particulară este limitată, topește-te în PERCEPȚIA ATOTCUPRINZĂTOARE.

4. Formele nu sînt divizate. Ființa ta atotprezentă și forma ta proprie se odihnesc în unitate. Realizează că fiecare este făcut din aceasta.

5. Resimte conștiința fiecărei ființe ca pe PROPRIA TA CONȘTIINȚĂ.

6. Această conștiință există ca ființă și nimic altceva nu mai există.

7. Această conștiință conduce fiecare ființă. FII ACEASTA.

Trei Căi Privitoare la Vacuitate

1. Intră în spațiu, fără a mișca.

2. Presupune că forma ta este o piesă goală cu pereți de piele.

3. A te juca de-a universul înseamnă a fi o cochilie în interiorul căreia spiritul vagabondează la infinit.

Pentru realizarea acestei sinteze au fost folosite următoarele lucrări:

1. Daniel Odier, "Nirvana-Tao", Éditions Robert Laffont, Paris, 1974

2. W.Y.–Evans Wentz, "Tibetain Yoga and Secret Doctrines", Oxford University Press, 1967

3. Rechung Dorje–Tagpa, "Milarepa, marele yoghin tibetan", București, 1991

4. Tsang Nyen Heruka, "Marpa Traducătorul", Societatea Informația, București, 1992

5. Herbert Günther, "The Life and Teaching of Naropa", Oxford University Press, 1963

6. "101 povestiri Zen", tr. Liviu Radu, Editura Concept SRL, București, 1992

7. Chögyam Trungpa, "Le mythe de la liberté", Éditions du Seuil, 1979

Index

Cifrele care urmează termenilor arată paginile unde aceștia apar.

Abhidhānauttaratantra, *139*
Adevărurile Marelui Simbol, *129*
Adevărurile Mistice, *104*
Adevărurile Salvatoare, *104*
Amithaba, *178*, *179*, *180*
Ananda, *28*, *29*, *30*
Anoma, *20*
Anuruddha, *30*
apabhraṁśa, *139*
Arāda, *25*
Arāda Kayala, *20*

Bhagavat Hevajra, *131*
bhikṣu, *143*
Bodhisattva, *22*, *23*
bodhisattva, *52*, *106*, *155*, *156*, *157*, *158*, *159*, *165*
Brahma, *135*
Brahmadatta, *22*
Buddha, *15*, *16*, *21*, *22*, *23*, *24*, *25*, *26*, *27*, *28*, *29*, *30*, *35*, *37*, *38*, *39*, *40*, *42*, *43*, *47*, *48*, *50*, *52*, *53*, *54*, *56*, *60*, *61*, *62*, *66*, *72*, *74*, *81*, *82*, *130*, *133*, *135*, *136*, *139*, *143*, *153*, *154*, *155*, *157*, *161*, *175*, *187*, *192*, *194*, *195*, *201*
Buddha Maitreya, *81*
Buddhakapalatantra, *128*

Cakrasaṁvara, *127*, *128*, *137*, *143*
Calea către Eliberare, *15*, *25*
Calea cea Mare, *71*, *98*, *108*
Calea cea Mică, *71*, *108*
Calea Cunoașterii, *52*
Calea de Diamant, *72*, *98*
Calea Eliberării, *30*, *39*, *151*
Calea Neclintită, *98*, *108*, *110*
Calea Supremă a discipolilor, *97*
Calea Supremă a Discipolului, *123*
Calea Supremă a discipolului, *145*
Candrapa, *139*
Caryātantra, *139*
Catuhpitha, *126*
Cele Șase Yoga ale lui Nāropa, *127*, *129*
Cele Cinci Divine Înțelepciuni, *117*
Cele Cinci Otrăvuri, *117*

Cele Cinci Pasiuni Otrăvitoare, *121*
Cele Cinci Pāramitā, *28*
Cele Cinci Precepte, *49*, *50*
Cele Cinci Ramuri ale Învățăturii, *142*
Cele Cinci Skandha, *36*, *37*, *78*, *82*, *156*
Cele Douăsprezece Înlănțuiri, *25*
Cele Douăsprezece Niddāna, *107*
Cele Opt Negativități Opuse, *164*
Cele Patru Adevăruri, *15*
Cele Patru Atenții, *78*
Cele Patru Clase de Tantra, *169*
Cele Patru Grade de Inițiere, *110*
Cele Patru Inițieri, *135*
Cele Patru Nobile Adevăruri, *24*, *26*, *37*, *40*
Cele Patru Transmiteri, *127*
Cele Patru Vacuități, *164*
Cele Trei Corpuri, *115*
Ch'an, *43*, *191*
chhang, *103*
Comunitatea, *29*, *30*, *81*
Cununa-Albă-din-Nyang, *98*

śiṣya, *108*
Śiva, *202*
Śākyamuni, *155*
Śāriputra, *52*, *156*, *157*, *158*

Damema, *105*, *106*, *128*, *137*
Darma Doday, *110*, *128*, *134*, *135*, *136*, *137*
Desăvîrșirea, *73*, *157*
Desăvîrșitul, *27*
Descendența Orală, *130*, *133*
deva, *116*, *122*
Devadatta, *27*
devi, *136*
dharma, *48*, *81*, *101*, *102*, *103*, *116*, *140*, *164*, *172*, *175*
dharmadhātu, *137*
dharmakāya, *113*, *115*, *117*, *130*, *145*, *159*
dhyāna, *43*, *72*, *198*
Divinul Corp, *117*
Divinul Tărîm, *123*
Doctrina, *26*, *29*, *30*, *35*, *40*, *49*, *52*, *105*, *152*, *191*, *195*
Doctrina Marii Perfecțiuni, *97*
Doday, *134*
Dodaybum, *135*
Dowo-Lung, *102*
Drong-jug, *129*, *130*
Dublul Merit, *146*
Dvagpo-Lharje, *97*, *122*, *145*

ḍākinī, *116*, *122*, *129*, *130*, *132*, *133*, *144*
Ḍākinīvajrapañjaratantra, *128*

Eliberarea, *25*, *43*, *49*, *52*, *72*, *76*, *103*, *107*, *146*, *149*, *158*, *169*, *192*, *193*, *200*
Eliberarea Finală, *173*, *197*
Eliberarea Totală, *25*, *26*, *169*
Extazul, *138*

Gampopa, *145*
Gautama, *20*
gom-chen, *57*

Gopa, *18*, *19*, *25*, *27*
Gopa Yasodhara, *18*
Guhyasamāja, *125*, *128*

heruka, *131*
Heruka-abhyudava, *139*
Hevajra, *125*, *128*, *133*, *136*, *137*, *143*
Hevajramūlatantra, *128*
Hevajratantra, *125*, *139*
Hīnayāna, *43*, *71*, *72*, *74*, *108*

Iluminarea, *15*, *21*, *25*, *27*, *35*, *37*, *38*, *39*, *43*, *56*, *61*, *120*, *146*, *169*, *175*, *191*, *192*, *194*, *197*
Iluminarea Supremă, *158*
Iluminatul, *27*

Încetarea Răului, *25*
Învățături Orale, *135*
Învățăturile Netemporale, *104*
Învățăturile Orale, *132*
Învățăturile Orale Mahāmudrā, *126*

Jetsün Kahbum, *98*
jhāna, *43*
Jñānagarbha, *125*
Jātaka, *22*

Kalāpa, *139*
kalpa, *133*
Kapilavastu, *15*, *27*, *28*
Kargyütpa, *123*, *145*
karma, *39*, *106*, *117*, *132*, *142*, *177*
kasina, *74*, *81*, *89*, *91*
Kālacakratantra, *139*
Kālī, *169*
kālīyuga, *146*, *169*
Kāma, *22*
Kriyātantra, *139*
kriyāyoga, *125*
Kukkuripa, *126*
Kusinara, *28*
kusulu, *127*
Kyanga-Tsa, *98*

Lakșetra, *125*
Leul-Dezlănțuit, *100*
lhag-tong, *109*, *110*
Lhobrak, *102*, *103*, *130*
lāma, *100*, *101*, *102*, *103*, *105*, *114*, *116*, *118*, *123*, *179*
Lumina Păcii Lăuntrice, *121*

Mahāmāyā, *126*
Mahāmudrā, *97*, *123*, *127*, *145*
Mahāparanirvāṇasūtra, *28*, *163*
Mahāyāna, *43*, *71*, *72*, *97*, *98*, *108*, *140*, *158*, *159*
Maitripa, *126*, *133*
mantra, *143*, *157*, *161*, *173*, *181*
Mantrayāna, *149*
Mara, *22*, *130*, *135*
Marea Compasiune, *165*
Marea Perfecțiune, *154*
Marele-Vrăjitor, *104*, *105*, *106*
Marpa, *102*, *103*, *104*, *105*, *107*, *110*, *111*, *117*, *123*, *124*, *125*, *126*, *127*, *128*, *129*, *130*, *131*, *132*, *133*, *134*, *135*, *136*, *137*, *144*, *145*, *170*, *179*, *180*
Marpa Chökyi Lodrö, *134*
Marpa Golek, *128*, *130*

Marpa Lodrö, *125*, *132*
Marpa Lotsawa, *123*
Marpa Traducătorul, *102*, *114*, *120*, *123*
maṇḍala, *122*, *131*, *133*, *135*, *144*, *149*, *173*, *183*, *185*
Metodele Subtile, *120*, *121*
Mila-Dorje-Gyaltsen, *106*
Milarepa, *56*, *97*, *98*, *99*, *102*, *106*, *107*, *110*, *111*, *112*, *113*, *114*, *116*, *117*, *118*, *119*, *120*, *122*, *123*, *129*, *130*, *137*, *170*, *179*, *180*
Misterele Simbolurilor Viselor, *111*
Mādhyamika, *139*
Mohāna, *21*
Māyādevi, *16*
mudrā, *179*
mudrā Vacuității, *178*

Nalanda, *124*, *142*
Nemurirea, *36*, *39*
Ngogdun, *105*
Ngogdun Chudor, *106*, *128*
Nirañjana, *21*
Nirvāṇa, *25*, *30*, *31*, *43*, *71*, *92*, *106*, *113*, *158*, *159*, *194*
Nobila Cale Octuplă, *15*, *25*, *26*, *36*, *39*, *43*, *108*
nāga, *155*
Nāgārjuna, *155*
Nāropa, *102*, *110*, *123*, *124*, *125*, *126*, *127*, *128*, *129*, *130*, *131*, *132*, *133*, *134*, *137*, *138*, *139*, *140*, *141*, *142*, *143*, *144*, *145*, *170*, *179*, *180*
Nyak, *100*

Originea Răului, *24*

Ārya Avalokiteśvara, *155*, *156*, *157*, *158*

Ţara Zăpezii, *125*
Ţelul Final, *108*, *110*
Ţelul Ultim, *110*

paiśāci, *139*
Panoplia-Înțelepciunii, *98*
Parinirvāṇa, *155*
Patna, *15*
Patru Feluri de Ritualuri de Inițiere, *108*
Patru-Coloane-și-Opt-Pilaștri, *98*
Peta-Gon-ma-kyit, *98*
Pho-wa, *130*
Phullahari, *124*, *125*, *132*, *133*, *140*
pāramitā, *50*
Prajñāpāramitā, *97*, *154*, *155*, *156*, *157*, *158*
Pramāṇasaṅgraha, *139*
Preafericitul, *29*, *30*
Prețioasa Trinitate, *107*
prākrita, *139*

Realitatea Lumii, *59*
Realizarea Adevărului, *37*
Realizarea Totală, *89*
Rechung, *98*, *123*, *137*
Rechung-Dorje-Tagpa, *122*
Repaus-Liniștit, *109*
rāja, *169*
Rājagṛha, *21*, *26*

Rāma, *20*

saṅgha, *15*, *48*, *81*
samādhi, *83*, *122*, *127*, *154*, *155*, *157*, *197*, *200*
sampannakrama, *136*
Samputa, *125*
Samputatantra, *128*
sanskrita, *139*
Santibhadra, *126*
Santivarman, *137*
saṁsāra, *108*, *113*, *121*, *142*, *159*
Saṁvaraubdhava, *139*
Saṁvarodayatantra, *139*
shi-nay, *109*
siddhi, *113*
Siddhārta, *17*, *18*, *19*, *20*, *27*, *138*
skandha, *37*, *155*
Sākya, *15*
Sākyamuni, *139*
Sravasti, *26*
Srimati, *137*, *138*
Starea de Buddha, *109*, *119*, *122*, *129*, *143*, *145*, *157*, *159*, *176*, *191*, *196*, *200*
Starea fără Moarte, *43*
Starea fără Suferință, *39*, *41*
Starea Netulburată, *121*
Starea Pură, *43*
Strălucitoarea-Stea, *100*
stūpa, *122*
Sublimul, *138*
Suddhodana, *16*, *138*
Suprema Iluminare, *158*
suṣumṇānāḍī, *113*
sūtra, *61*, *77*
Sūtra Diamantului, *37*, *164*
svatantrasamādhyamaka, *125*

tanka, *173*, *178*
tantra-mamă, *126*
tantra-tată, *125*
tantrayoga, *125*
Tărîmul Luminii Spirituale, *117*
Tathāgata, *157*
Tchenrezig, *174*, *177*, *178*, *180*, *183*
Térai, *15*
Thāgata, *30*
Thöpaga, *98*, *99*, *100*, *101*, *102*, *103*, *104*, *105*
Tilopa, *56*, *132*, *133*, *143*, *144*, *179*, *180*
Tiphupa, *137*
Transferul de Conștiință, *130*, *134*, *135*, *137*
Transmiterea Orală, *144*
Tripla Vacuitate, *165*
Tsurtön, *128*
Tüchhen, *104*

Udaka , *20*
Uruvelā, *15*, *21*, *26*
utpattikrama, *136*

Vacuitatea, *23*, *63*, *77*, *85*, *88*, *110*, *113*, *122*, *138*, *156*, *159*, *162*, *163*, *165*, *169*, *173*, *179*, *182*, *183*, *184*, *194*, *195*, *196*, *200*, *215*
vajra, *184*
Vajra-Dhara, *179*, *180*
Vajrapañjara, *125*, *139*
Vajrayāna, *43*, *72*, *98*, *108*, *110*, *169*, *170*
Vimalā, *140*

Nirvāṇa

Vāranasī, *22*

Yoga Marelui Simbol, *97*
Yogatantra, *139*
Yungtun-Trogyal, *100*

Za-Zen, *197, 198, 199*
Zang-Phung, *111*
Zen, *43, 191, 192, 193, 194, 195, 197, 199, 200, 201, 202*

Notă asupra transcrierii cuvintelor sanskrite

Transcrierea cuvintelor sanskrite s-a făcut recurgîndu-se la sistemul semnelor diacritice curent întrebuințat în publicațiile științifice de specialitate, singurul care permite o redare riguroasă a alfabetului indian *devanāgarī*. Confruntarea acestui sistem cu scrierea fonetică românească necesită următoarele precizări:

• semnul . dedesubtul unor consoane indică faptul că aparțin clasei cerebrarelor (numite și retroflexe, cacuminale sau linguale); ṭ și ḍ se pronunță respectiv ca t și d în engleză, cu vîrful limbii întors spre vălul palatin; ṣ reprezintă siflanta cerebrală și se pronunță ca rom. ș; ṛ se pronunță ri (cu i scurt); ṇ se pronunță în același loc cu eng. t și d.

• ś, siflanta palatală, se pronunță între ș și s (care corespunde celui românesc).

• ñ, nazala palatală, corespunde fr. n muiat din *compagnie*.

• ṅ, nazala velară, corespunde engl. n din *king*.

• ṁ, indică o nazalizare a vocalei precedente ca în fr. *bon*.

• ḥ este o aspirată surdă urmată de un scurt ecou al vocalei care o precede.

• c, palatala surdă, se pronunță ca c în rom. *ceară, cinci*.

• j, palatala sonoră, se pronunță ca g în rom. *gingaș, geam*.

• prezența aspiratei h se face sințită printr-o pronunțare distinctă.

Societatea Informația. Departamentul Editură

CATALOG

INFORMAȚIA – Catalog

Au apărut:

În seria "Introducere în Yoga Mahā-Mudrā"

Rechung Dorje-Tagpa
MILAREPA,
marele yoghin tibetan

Cuprinde viața lui Milarepa, cum a ajuns la inițierea în Yoga Mahā-Mudrā – cea mai înaltă Învățătură Yoga – modul în care a fost inițiat în Profundele Adevăruri Mistice de către gurul său, Marpa, practicile sale Yoga în sihăstriile Munților Himalaya, atingerea puterilor supraumane și, în final, a Iluminării (Nirvāṇa).

Sînt date explicații asupra stărilor de conștiință atinse prin practicile Yoga Mahāmudrā (Yoga Marelui Simbol) și a învățăturilor complementare - Doctrina Căldurii Vitale, Doctrina Iluziei Corpului, Doctrina Stării de Vis, Doctrina Luminii Clare, Doctrina Stării Intermediare (dintre moarte și renaștere) și Doctrina Transferului Principiului de Conștiință.

Ediția a I-a fiind epuizată, comenzile sînt valabile pentru ediția a II-a, revizuită și adăugită, în curs de apariție.

Tsang Nyon Heruka
MARPA TRADUCĂTORUL

Marpa, cunoscut sub numele de Traducătorul, este fondatorul celei mai puternice școli tibetane de Yoga și în același timp guru (învățător) al lui Milarepa, marele yoghin (despre care a fost vorba în primul volum din cadrul acestei serii).

Sînt prezentate călătoriile sale în India, modul în care a obținut Învățăturile Yoga de la marii maeștri indieni, precum și practicile sale spirituale.

Volumul cuprinde descrierea unor tehnici Yoga deosebit de puternice, între care și cele privind depășirea procesului numit moarte.

Nr. de pagini: 128, preț: 290 lei.

Au apărut:

În seria "Documente spirituale"

BHAGAVAD-GĪTĀ

Text inițiatic de o valoare excepțională cuprins în marea epopee indiană Mahābhārata, Bhagavad-gītā conține optsprezece capitole cunoscute sub numele de cărți, între care Yoga faptei, Yoga cunoașterii, Yoga concentrării, Yoga salvării în Brahman, Yoga tainei regești, Viziunea celui cu mai multe forme, Yoga dăruirii de sine, Yoga discriminării Spiritului Suprem, Yoga deosebirii celor trei tendințe, Yoga demonică, Yoga renunțării și a eliberării.

Traducerea românească, din sanskrită – reeditare din 1971 – aparține marelui indianist român Sergiu Al-George.

Nr. pagini: 128, preț: 225 lei.

În seria "Ghid practic"

METODE TERAPEUTICE TRADIȚIONALE CHINEZE

Cartea – reprezentînd traducerea lucrării "Pointing Therapy, A Chinese Traditional Terapeutic Skill" apărută la Shandond Science Press, China – prezintă metode și tehnici de medicină tradițională chineză pentru prevenirea și vindecarea a numeroase boli.

Sînt prezentate considerațiile care stau la baza terapiilor, modul de învățare a acestora, punctele unde se acționează, în cazul căror boli, precum și modul de acțiune. Textul este accesibil, fiind însoțit de numeroase desene explicative.

Nr. pagini: 160, preț: 225 lei.

Au apărut:

Colecția Univers

Karl Gjellerup

CĂLĂTORI ÎN ETERNITATE

Prezentînd romanul "Călători în eternitate" (autor Karl Gjellerup, laureat al Premiului Nobel pentru literatură), editorul speră ca cititorul mai puțin familiarizat cu modul de gîndire indian, să fie acum pe deplin mulțumit. Pe fondul unei emoționante povești de dragoste, cititorul plonjează fără nici un fel de dificultate într-o captivantă desfășurare karmică în care retrăirea vieții acesteia și celei trecute și libera alegere formează destinul unor vieți în care yoga face parte din viață și în același timp o include.

Pentru exemplificare, iată cîteva dintre titlurile capitolelor: Piatra șarpelui, Kala Rama, Înțeleptul, Karma ursitoarea, Salutul Învățătorului, Slujitorul lui Kali, Opaițul lui Lakșmi, Adepții, și În fața scării demonilor.

Nr. pagini: 368, preț: 460 lei.

Periodice

YOGA
Buletin informativ

Publicație trimestrială destinată unei corecte informări a cititorilor în acest domeniu atît de controversat și atît de greu de abordat.

Buletinul cuprinde, pe lîngă o prezentare completă a aparițiilor noastre editoriale în acest domeniu, un dialog cu cititorii, precum și informații specifice, adresate practicanților Yoga.

Nr. pagini: 8, format: 27x42 cm, preț: 40 lei.

În curs de apariție:

În seria "Ghid practic"

YOGA
(Practici de yoga)

O carte clară, accesibilă și mai ales aplicabilă în practică, asupra a ceea ce trebuie făcut și ceea ce nu trebuie făcut.

Cuprinde trei părți:

Preliminarii, referitor la ceea ce trebuie să aibă în vedere aspirantul la început de drum: timpul potrivit, locul potrivit, atitudinea și conținutul mental etc.

Practici de haṭha-yoga, cuprinzînd descrierea – însoțită de fotografii –, a pozițiilor de bază, a efectelor, precum și legătura dintre aceste practici care includ posturi și alte forme de yoga: *bhakti* și *kuṇḍalini* yoga.

Kuṇḍalini yoga. Elemente de fiziologie ocultă. Această parte pregătește aspirantul pentru abordarea unor practici de yoga avansate.

Cartea cuprinde referințe la textele fundamentale în domeniu, Gheranḍa Saṁhita, Śiva Saṁhita, Haṭha-yoga Pradipika.

Nr. pagini: 160, preț: 260 lei.

PRACTICA MEDITAȚIEI

Este una dintre rarele cărți care tratează sistematic practica meditației, atît pentru începători cît și pentru avansați. Cuprinde: Preliminarii, Practica concentrării, Practica meditației, Tipuri de meditație, Obstacole în meditație, Efecte, viziuni și apariții etc.

Este o carte impresionantă, unică în acest domeniu.

Nr. de pagini: 252, Preț: 700 lei.

În curs de apariție:

În seria "Documente spirituale"

SĀṀKHYA-KĀRIKĀ

După Bhagavad-gītā un alt text filozofic indian este reeditat în țara noastră: Sāṁkhya-kārikā. El își datorează faima sa nu numai faptului că este cel mai vechi text inițiatic al Școlii Sāṁkhya, dar și faptului că este exprimat într-o formă concisă și elegantă.

Textul tratează realitățile ultime care stau la originea lumii, Spiritul și Natura, precum și elementele și principiile care le compun.

Traducerea textului din sanskrită în limba română, comentariul și notele explicative aparțin marelui indianist român Sergiu Al-George.

Nr. pagini: 128, preț: 225 lei.

Patañjali
YOGA-SŪTRA

Yoga-sūtra este singurul tratat clasic de *rāja* yoga. Este atît de important încît nu există lucrare în domeniu, indiferent dacă abordează *rāja*, *haṭha*, *tantra* sau altă formă de yoga, care să nu facă referire la el.

Volumul sistematizează întregul sistem Yoga, de la definirea acestuia la atingerea puterilor paranormale și respectiv a Eliberării finale (*samādhi*).

Traducerea românească, direct din limba sanskrită, este însoțită de ample comentarii și note la text.

Nr. de pagini: 500, preț: 1050 lei.

În curs de apariţie:

În seria "Documente spirituale"

YI KING
Cartea Transformărilor

Cea mai veche carte a Chinei oferă omului posibilitatea pătrunderii destinului său. Un volum impresionant care cuprinde textul celor şaizeci şi patru de hexagrame care îl compun, modul lor de utilizare, precum şi marile comentarii chineze la text.

Yi King, Cartea Transformărilor, prezintă pentru cel care o consultă:

- naşterea situaţiilor în care se află sau se va afla; descoperind cauzele situaţiilor cu care se confruntă, omul va reuşi să-şi înţeleagă trecutul şi să-şi prevadă viitorul.
- o apreciere asupra situaţiei; aceasta indică dacă o anumită faptă care ar urma să fie făcută va aduce noroc sau nenoroc, mulţumire sau remuşcări, mîndrie sau umilinţă.

Pe această cale dialogul cu cartea devine viu, şi dă posibilitatea celui care o consultă să îndeplinească sau nu o faptă, după cum aceasta se va dovedi fastă sau nefastă.

Yi King permite cititorului să aibă o privire de ansamblu asupra vieţii sale, şi astfel să şi-o poată modela liber, în armonie cu Principiul Suprem, fundament al tuturor lucrurilor.

Nr. de pagini: 500, preţ: 850 lei.

În curs de apariţie:

Colecţia Univers

Karl Gjellerup
PELERINUL KAMANITA
Ediţia Societăţii INFORMAŢIA

Pelerinul Kamanita, operă de maturitate a scriitorului danez Karl Gjellerup – laureat al Premiului Nobel pentru literatură –, este o carte a marilor experienţe umane. Pe un fond de un rafinat exotism, de împletire a realităţii cu istoria şi legenda, a documentului cu ficţiunea, romanul îşi învaţă eroii, şi implicit cititorii, cu subtilităţile doctrinei buddhiste.

Capitol după capitol, lumea umană se împleteşte cu cea supraumană: Înspre malul Gangelui, Copilul neînţelegător, În paradisul de la Soare-Apune, Actul de adevăr, Pe ţărmurile Gangelui din ceruri, Iadul sulielor, Buddha şi Kṛṣna, Raiul se ofileşte, În împărăţia lui Brahma însutit înmiitul, Cînd lumile intră în amurg, În dumbrava lui Kṛṣna, Nirvāṇa Desăvîrşitului, Lumi pier şi nasc lumi.

Nr. de pagini: 260.

BIOGRAFIE INDIANĂ ŞI ALTE POVESTIRI

Volumul este o antologie de povestiri celebre, cu ajutorul cărora cititorul pătrunde intuitiv noţiuni doctrinare complexe: karma, Învăţătura, renunţarea, iluzia lumii. Un volum fascinant, în care fiecare se regăseşte pe sine, prin fiecare personaj devenit erou prin efortul de înţelegere a vieţii, prin devenire iniţiatică.

Nr. de pagini: 260.

Dacă una sau mai multe dintre cărțile prezentate în acest catalog vă interesează și doriți să o primiți în momentul în care ea apare, completați talonul de comandă alăturat, decupați-l și trimiteți-l pe adresa:

Societatea INFORMAȚIA, Căsuța poștală 2-27, București.

În momentul în care cartea comandată cu acest talon apare, noi o vom expedia - prin poștă - pe adresa dvs. (fără vreo altă înștiințare), iar dvs. veți achita (ramburs) contravaloarea ei la primirea coletului.

Comenzile efectuate cu ajutorul talonului alăturat vă asigură primirea gratuită a buletinului nostru informativ.

☑ *Indicați titlul cărții pe care doriți să o comandați marcînd căsuța corespunzătoare.*

TALON DE COMANDĂ

Numele..... Vîrsta.....
Strada..... nr.....
Blocul..... Ap..... Telefonul.....
Codul..... Localitatea.....
Județul (sectorul).....

Vă rog să-mi trimiteți cărțile însemnate în căsuța corespunzătoare. Plata cărților și a taxelor poștale o voi face (ramburs) la primirea coletului.

Data..... Semnătura.....

- ☐ MARPA TRADUCĂTORUL
- ☐ BHAGAVAD-GĪTĀ
- ☐ METODE TERAPEUTICE TRADIȚIONALE CHINEZE

- ☐ PRACTICI DE YOGA (Yoga)
- ☐ YI KING – Cartea Transformărilor
- ☐ SĀṂKHYA-KĀRIKĀ
- ☐ YOGA-SŪTRA
- ☐ PRACTICA MEDITAȚIEI
- ☐ MILAREPA, MARELE YOGHIN TIBETAN (ediția a II-a)

- ☐ CĂLĂTORI ÎN ETERNITATE
- ☐ BIOGRAFIE INDIANĂ ȘI ALTE POVESTIRI
- ☐ PELERINUL KAMANITA

✂ *Decupați acest talon și trimiteți-l pe adresa noastră!*